

การพัฒนาชุดฝึกอบรม การฝึกเจริญสติแบบไหว-นิ่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์
ทางการเรียนสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6

DEVELOPMENT OF A TRAINING PACKAGE OF MOVE-STILL'
BUDDHIST MINDFULNESS MEDITATION PRACTICE
TO ENHANCE LEARNING ACHIEVEMENT
OF PRATHOMSUKSA 4-6 STUDENTS

จิระศักดิ์ เลพล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาหลักสูตร
คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
ปีการศึกษา 2558
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

การพัฒนาชุดฝึกอบรม การฝึกเจริญสติแบบไหว-นั่ง เพื่อพัฒนา
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6



จีระศักดิ์ เลพล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาหลักสูตร

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

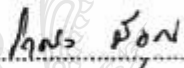
ปีการศึกษา 2558

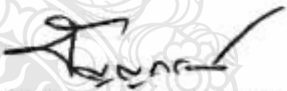
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี


หัวข้อวิทยานิพนธ์	การพัฒนาชุดฝึกอบรม การฝึกเจริญสติแบบไหว - นิ่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 - 6 Development of a Training Package of 'Move-Still' Buddhist Mindfulness Meditation Practice to Enhance Learning Achievement of Prathomsuksa 4-6 Students
ชื่อ - นามสกุล	นายจิระศักดิ์ เลหล
สาขาวิชา	การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุทธิพร บุญส่ง, ศษ.ด.
ปีการศึกษา	2558

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


 ประธานกรรมการ
(อาจารย์รสริน เจริญสง, ศ.ด.)

 กรรมการ
(รองศาสตราจารย์โกศล มีคุณ, กศ.ด.)

 กรรมการ
(อาจารย์รัชฎูภรณ์ เลหาพะเพ็ญแสง, ศ.ด.)

 กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุทธิพร บุญส่ง, ศษ.ด.)

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี อนุมัติวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาดตามหลักสูตรปริญญาโทบริหารธุรกิจ

 คณบดีคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุทธิพร บุญส่ง, ศษ.ด.)

วันที่ 4 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การพัฒนาชุดฝึกอบรม การฝึกเจริญสติแบบไปห-นึ่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6
ชื่อ – นามสกุล	นายจิระศักดิ์ เลพล
สาขาวิชา	การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุทธิพร บุญส่ง, ศษ.ค.
ปีการศึกษา	2558

บทคัดย่อ

การศึกษารึ้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาชุดฝึกอบรมโดยวิธีการฝึกสติแบบไปห-นึ่ง 2) เพื่อศึกษาผลการใช้ชุด ฝึกอบรมฝึกอบรม โดยวิธีการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไปหเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6

ผลจากการศึกษาพบว่า ผู้ที่ผ่านการฝึกอบรมมีการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ภายหลังการฝึกอบรมของกลุ่มทดลอง สูงกว่าก่อนการฝึกอบรมที่คะแนนเฉลี่ยทางสถิติที่ระดับ .05 และเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ยระหว่างผู้เรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลของทักษะปฏิบัติระหว่างฝึกอบรมภาพรวมอยู่ในระดับมาก คือ ($\bar{X} = 3.38$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อของการประเมินพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ข้อที่ 12-15 มาก ($\bar{X} = 3.35$) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ ข้อที่ 1 ($\bar{X} = 3.25$)

ผลการศึกษาดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าการนำวิธีปฏิบัติการเจริญสติแบบเคลื่อนไปห ซึ่งเป็นข้อหนึ่งในหลักการปฏิบัติสมถะกรรมฐานของทางพระพุทธศาสนา ที่นำมาเป็นแนวทางการจัดการเรียนการสอนในการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่เป็นทางเลือกในการนำมาเป็นวิธีการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการพัฒนาเพื่อให้เกิดการเรียนรู้วิธีการหนึ่ง อีกทั้งยังเป็นการเผยแพร่วิธีปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาสู่เยาวชนเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอีกด้วย

คำสำคัญ: การเจริญสติแบบไปห-นึ่ง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

Thesis Title Development of a Training Package of Move-Still' Buddhist
Mindfulness Meditation Practice to Enhance Learning Achievement
of Prathomsuksa 4-6 Students

Name - Surname Mr. Jirasak Lophon

Program Research and Curriculum Development

Thesis Advisor Assistant Professor Sutthiporn Boonsong, Ed.D.

Academic Year 2015

ABSTRACT

The objectives of this study were to 1) develop a training package of 'Move-Still' Buddhist mindfulness meditation practice and 2) examine the effect of using the training package on learning achievement of Prathomsuksa 4-6 students.

The findings showed that the students from the control group who were taught through training package had a higher learning achievement level after the training than before with a mean of at the 0.5 level of significance. The learning achievement of the experimental group and the control group was compared. The mean between the students from the experimental group and the control group was not significantly different at the 0.05 level. The results of performance skills during the overall training were high ($\bar{X} = 3.38$). When considering a single item of the evaluation, the items with the highest mean were 12-15 ($\bar{X} = 3.35$) and the item with the lowest mean was 1 ($\bar{X} = 3.25$).

The results indicated that the 'Move-Still' Buddhist mindfulness meditation practice, one of Buddhist codes of meditation practice, which was applied for a guideline for the teaching and learning process in order to enhance learning achievement, can be used as an alternative method of teaching and learning to develop learners to initiate their knowledge. It also was a way to disseminate Buddhist codes of practice to a young generation so that they know and understand Buddhist codes.

Keywords: 'Move-Still' Buddhist mindfulness meditation practice, learning achievement

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จได้โดยอาศัยความเมตตาอย่างสูง จาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพร บุญส่ง อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำแนะนำและคำปรึกษาตลอดจนให้ความช่วยเหลือแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ ซึ่งผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์ประเมินรับรองต้นแบบชิ้นงานวิจัย ให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ในการทำวิจัย ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน ที่ตลอดเวลาอันมีอันมีค่าตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย อันเป็นผลให้งานวิจัยมีความชัดเจนครบถ้วนสามารถนำมาประยุกต์ใช้งานได้จริง อีกทั้งขอกราบขอบพระคุณ ท่านพระอธิการคำมัย ฐิตสีโล เจ้าอาวาสวัดทับมิ่งขวัญ จังหวัดเลย ที่ได้เมตตาอนุเคราะห์ให้สื่อต่างๆ ในการดำเนินกิจกรรม และคำแนะนำหลักปฏิบัติในการเจริญสติแบบไหว-นึ่ง พร้อมทั้งช่วยเมตตาอนุเคราะห์จัดหาพระวิทยากรในการฝึกอบรมให้กิจกรรมดำเนินเป็นไปตามแผนการวิจัยจนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชา บ่มเพาะจนผู้วิจัยสามารถนำเอาหลักการมาประยุกต์ใช้และอ้างอิงในงานวิจัยในครั้งนี้

อันคุณค่าที่จะพึงมีจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ขอขอบพระคุณบิดา มารดา ครู อาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน

พระจิระศักดิ์ เลพล

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	(3)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	(4)
กิตติกรรมประกาศ.....	(5)
สารบัญ.....	(6)
สารบัญตาราง.....	(8)
สารบัญภาพ.....	(9)
บทที่ 1 บทนำ.....	10
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	10
1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย.....	13
1.3 ขอบเขตของการวิจัย.....	13
1.4 นิยามศัพท์เฉพาะ.....	14
1.5 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	15
1.7 ประโยชน์ที่ได้รับ.....	15
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	16
2.1 ชุมฝึกกิจกรรม การฝึกเจริญสติแบบไหว-นิ่ง.....	16
2.2 ความรู้เกี่ยวกับการเจริญสติกับการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	28
2.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	42
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	43
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	51
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	51
3.2 ระเบียบวิธีวิจัย.....	52
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	53
3.4 ขั้นตอนการสร้างและพัฒนาหลักสูตร.....	53
3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	56
3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	57

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาชุดฝึกกิจกรรม การฝึกอบรมการเจริญสติ แบบไหว-นั่ง.....	59
ตอนที่ 2 ผลการใช้ชุดฝึกกิจกรรม โดยวิธีการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว.....	60
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	67
5.1 สรุปผลการวิจัย.....	70
5.2 อภิปรายผลการวิจัย.....	71
5.3 ข้อเสนอแนะ.....	75
บรรณานุกรม.....	77
ภาคผนวก.....	83
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	84
ภาคผนวก ข การเจริญสติแบบไหว-นั่ง ทั้ง 15 ขั้นตอน ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก.....	87
ภาคผนวก ค แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านคุณธรรม ความอ่อนน้อมถ่อมตน และความมีน้ำใจต่อผู้อื่น สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไผ่บุลย์.....	89
ภาคผนวก ง คู่มือการใช้หลักสูตรการเจริญสติแบบไหวนั่ง ทั้ง 15 ขั้นตอน.....	96
ประวัติผู้เขียน.....	114

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 กำหนดขอบข่ายเนื้อหาชุดฝึกกิจกรรม การฝึกเจริญสติแบบไหว-นั่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6.....	54
ตารางที่ 4.1 ค่าดัชนีความสอดคล้องในการประเมินหลักสูตรฝึกอบรม การเจริญสติแบบไหว-นั่ง.....	60
ตารางที่ 4.2 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และแปลความหมายของทักษะระหว่างฝึกอบรมของแผนที่ 2 การเจริญสติแบบกำหนดตามลมหายใจเข้าออก.....	61
ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเฉลี่ยเลขคณิต และแปลความหมายของทักษะระหว่างฝึกอบรมของแผนที่ 3 การเจริญสติแบบตามลมหายใจเข้าออก.....	62
ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเฉลี่ยเลขคณิต และแปลความหมายของทักษะระหว่างฝึกอบรมของแผนที่ 7 การเจริญสติแบบกำหนดตามลมหายใจ ภาพรวมของการประเมินหายใจเข้าออก.....	63
ตารางที่ 4.5 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนใช้ชุดฝึกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นั่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไผ่บุลย์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู แบบกำหนดตามลมหายใจเข้าออก.....	64
ตารางที่ 4.6 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังใช้ชุดฝึกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นั่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไผ่บุลย์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู แบบกำหนดตามลมหายใจเข้าออก.....	66

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	15
ภาพที่ 2.1 คู่มือการเจริญสติ.....	39
ภาพที่ 3.1 แบบแผนการวิจัยกึ่งทดลอง.....	52



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

ตามที่พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติกล่าวว่า ให้สถานศึกษาจัดการประเมินผู้เรียน โดยพิจารณาจากพัฒนาการของผู้เรียน ความประพฤติ การสังเกตพฤติกรรมการเรียน การร่วมกิจกรรม และการทดสอบ ควบคู่ไปในกระบวนการเรียนการสอน ตามความเหมาะสมของแต่ละระดับ และรูปแบบการศึกษา ให้สถานศึกษาใช้วิธีการที่หลากหลาย ในการจัดสรร โอกาสการเข้าศึกษาต่อ และให้นำผลการประเมินผู้เรียน ตาม วรรคหนึ่ง มาใช้ประกอบการพิจารณา ด้วย

นอกจากนี้ ผู้เรียนต้องปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียน และสังคมเป็นปกติวิสัย ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น ผู้เรียนแสดงออกถึงความตั้งใจ มีความเพียรพยายามในการเรียนรู้และเข้าร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ แสวงหาความรู้จากแหล่งภายในและภายนอก จากโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสม บันทึกความรู้ สรุปวิเคราะห์เป็นองค์ความรู้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ถ่ายทอด เผยแพร่และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้(มาตรฐานการศึกษาขั้นพื้นฐาน : 2.1) เห็นคุณค่าและสวดมนต์ แผ่เมตตา มีสติที่เป็นพื้นฐานของสมาธิในพระพุทธศาสนา หรือการพัฒนาจิตตามแนวทางของศาสนาที่ตนนับถือตามที่กำหนด (หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551: 12)

การพัฒนาประสิทธิภาพการศึกษา เป็นความต้องการที่จำเป็นต่อสถาบันการศึกษา ทฤษฎีทางการศึกษาหลายๆ ทฤษฎีได้กล่าวไว้ว่าวิธีการศึกษาไว้หลายวิธี ที่จะก่อให้เกิดผลต่อการเรียนที่ดีที่สุด ซึ่งไม่เป็นเพียงแต่จะเป็นวิธีสอนใหม่ๆ หรือวิธีสอนที่แตกต่างกัน แต่จะต้องเป็นการเสนอแนะแนวทางที่จะสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพทางการเรียนของแต่ละคนให้ดีที่สุด (Rubottom, 1972, p. 854) ในทางการศึกษามีนักการศึกษาได้แบ่งวัตถุประสงค์ทางการศึกษาออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านพุทธิปัญญา (cognitive Domain) จิตพิสัย (Affective Domain) ทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) บุคคลจะทำได้สิ่งใด จะต้องใช้ความสามารถทางด้านปัญญาเป็นหลัก โดยมีความรู้ความจำเป็นพื้นฐานทางด้านความคิด จากแง่คิดของบลูมนี้ (Bloom) ทำให้เห็นว่าถ้ามนุษย์ปราศจากความรู้ความจำเป็นในการใช้ชีวิต ถึงแม้จะมีประสบการณ์แต่ขาดความจำได้หมายความว่าไม่ได้เรียนรู้ที่ผ่านมาแล้ว ก็ไม่ถือว่าเป็นเกิดการเรียนรู้ซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2552 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๒) พ.ศ.2545 มาตรา 6 ระบุว่า “การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ

สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข” กมลรัตน์ หล้าสูงศรี (2528 อ้างถึงใน Kurger, 1929) ทดลองได้ผลสรุปว่า ยิ่งเรียนเกินมากเท่าไรหรือความจำยิ่งเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น พูโบลล์ (Publos) (Ruch, 1967, p. 213 as cited in publos, 1960) ทดลองพบว่า การเรียนถ้าได้มีการพักผ่อนสลับกับเป็นตอนๆ จะได้ผลดีกว่าการฝึกแบบช่วงยาวๆอย่างต่อเนื่อง สำหรับในประเทศไทยมีผู้วิจัยเกี่ยวกับความจำนี้หลายท่าน เช่น พงนิษฐ์ รอดทรัพย์ (2518, บทคัดย่อ) ได้ทดลองความสัมพันธ์ระหว่างความจำ วัดโดยวิธีการหยั่งกับจำนวนตัวนำ และจำนวนตัวแทรก โดยการใช้สิ่งเร้าเป็นพยัญชนะไทย ผลปรากฏว่า เมื่อตัวนำและตัวแทรกเพิ่มจำนวนมากขึ้นเท่าใดการจำแบบระลึกได้จะลดน้อยลง และเมื่อตัวนำน้อยลงเท่าใด การจำแบบระลึกได้ก็จะถูกต้องขึ้นหรือสูงขึ้นเท่านั้น

จากการศึกษาดังกล่าวจะเห็นได้ว่า บุคคลจะสามารถเรียนรู้ได้มีปัจจัยหลายอย่าง ได้แก่ การเรียน การพักผ่อนที่เพียงพอ ความสนใจ นอกจากนี้ ภาวะทางอารมณ์ จิตใจสิ่งแวดล้อม ความกังวลใจ ภาวะทางอารมณ์ และอารมณ์ซึมเศร้า ทำให้มีผลต่อความจำได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจในการที่จะดำเนินการวิจัยเพื่อพัฒนา พฤติกรรมการเรียน โดยเฉพาะด้านพุทธิวิสัย โดยนำหลักการปฏิบัติการเจริญสติ ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติตามหลักของพระพุทธศาสนา มาเป็นแนวทาง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียน

สติ คือ การคอยระลึกถึงอยู่เนืองๆ การหวนระลึก (พระราชวรานูนิ, 2529, น. 804) ในขณะที่ทำพุดคิด ถ้าไม่มีสติจะไม่รู้ขณะทำอะไรอยู่ คิดอะไรอยู่ เนื่องจากไปอยู่กับความคิดสมองคิด โน่นคิดนี้ไม่หยุด มักจะไปสองทาง คือ ฟุ้งซ่านไปในอดีต กับวิตกกังวลไปในเรื่องของอนาคต ทำให้ยุ่งและมีปัญญาเท่าที่ควร (เทียน จิตตสุโก, 2527, น. 12-14)

สติจะช่วยให้เราระลึกถึงอิริยาบถการเคลื่อนไหวของการและการคิดของจิต ที่เป็นธรรมดาๆอย่างเป็นธรรมชาติ (วัลลภ ปิยะมโนธรรม, 2528, น. 152) ทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพที่เป็นของตัวเอง เพราะมีความโปร่งเบาเป็นสุขตามสภาพของมัน (พระราชวรานูนิ, 2529, น. 810) และความคิดฟุ้งซ่านต่างๆ ลดลงปลดปล่อยความขี้หลงขี้ลืม (ประชา ปสนุนธมฺโม, 2521, น. 51) สติเป็นเรื่องที่หัดทำให้มีมากขึ้นได้ คือ หัดทำความรู้สึกตัวในขณะที่ ทำ พุด คิด ยืน เดิน นั่ง หัดทำความรู้สึกในกิจอย่างอื่น เช่น บริโภคอาหาร ในขณะที่จะพุด จะทำอะไรทุกอย่าง รู้จักควบคุมจิตให้อยู่ในกิจที่จะทำนั้นๆ ไม่ใช่ทำอะไรแล้วปล่อยใจไป ปล่อยให้ล่องลอยในเรื่องอื่นๆ ที่เรียกว่าใจลอย ซึ่งเป็นอาการขาดสติ (พระศาสนโสภณ, 2514, น. 34-35) เราต้องสร้างสมความมีสติ คือสำนึกรู้ตัวบ่อยๆ อาจต้องใช้เวลานาน แต่ถ้าเราได้ฝึกวันละเล็กละน้อย ประโยชน์มันก็จะเกิดขึ้นวันละเล็กละน้อยอยู่ตลอดเวลา (บุญมี เมฆางกูร, 2514, น. 34)

สติเป็นข้อที่สามารถหัดทำให้เพิ่มมากขึ้นได้ คือ หัดทำในขณะที่ยืน เดิน นั่ง นอน หัดทำ ความรู้สึกตัวใจก็อย่างอื่น เช่น ในขณะที่ดื่มกิน ทำพุดคิด ควบคุมใจให้รู้อยู่ในกิจนั้นๆ ไม่ใช่ทำอะไร แล้วปล่อยให้ล่องลอยไปในเรื่องอื่นๆหรือเรียกว่า ใจลอย ซึ่งเป็นอาการที่ขาดสติ

การเจริญสติ คือ การฝึกให้รู้ตัว โดยฝึกให้รู้กายให้รู้จิต ซึ่งในทางวิชาการ การเจริญสติ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม หรือมหาสติปัฏฐาน 4 คือ มีสติอยู่ในฐานทั้ง 4 (ประเวศ ะเสถิ, 2545) สติ หมายถึง (หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, 2546) สติคือความรู้สึกตัว และเป็นองค์ประกอบของชีวิตโดยพื้นฐาน มีอยู่ตามสัญชาตญาณในขณะที่มีชีวิตอยู่ได้ ซึ่งในหลักไตรสิกขา สติ สมาธิ และ ปัญญาความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด กล่าวคือ สติเป็นจุดเริ่มต้น สมาธิเป็นตัวดำเนินการ ส่วนปัญญา เป็นช่วงสุดท้ายของการดำเนินการ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า สติเป็นตัวควบคุมจิต ดึงจิตไว้ให้อยู่ใน อารมณ์เดียว ทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านไปในทางอื่น เมื่อจดจ่อในอารมณ์เดียวก็ก่อให้เกิดสมาธิ และการ เจริญสติหรือการทำความรู้ตัว เป็นวิถีทางที่ตรงไปตรงมาที่สุดที่จะพาเราออกจากโลกของการปรุงแต่ง หรือความนึกคิดทั้งหลาย ซึ่งปิดกั้นเราไว้จากสังขารที่แท้จริงการฝึกสติ มีหลายวิธี แต่ผู้วิจัยสนใจ วิธีการฝึกสติแบบเคลื่อนไหวของท่านหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก วัดทับมิ่งขวัญ จังหวัดเลย จากการ ได้ศึกษาพบว่า ป็นวิถีปฏิบัติที่ง่ายและเป็นธรรมชาติ และจากการบันทึกการปฏิบัติการเจริญสติแบบ เคลื่อนไหว (ประชา ปสนุนธมุ โม, 2528, น. 23-24) พบว่า การเจริญสตินั้นถ้าทำอย่างต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ และอยู่บนความสมดุลของการวางจิตวางใจอย่างสบาย คลายความยึดมั่นในผล กับการเอาใจใส่ พยายามอย่างไม่หยุดหย่อน เมื่อทำเช่นนี้ติดต่อกันหลายครั้งความรู้สึกที่เคยขาดๆหายๆ เนื่องจากใจ ไม่อยู่กับปัจจุบันขณะ หรือเฝ้าเพ่งกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็เริ่มต่อเนื่องเกิดเป็นกระแสและชัดเจนขึ้น เมื่อ กายเคลื่อนไหว ใจก็รู้สึกถึงอาการรับรู้ นั้น เมื่อสิ้นฟุ้งถึงอารมณ์ใด อารมณ์หนึ่งใจก็เริ่มรู้สึกตัวเร็วขึ้น โดยนัยนี้สติก็แก่กล้าขึ้นเป็นลำดับ ความสะลึมสะลือไม่กระจ่างชัดในกิริยาอาการของคนที่เกิดขึ้นเป็น ปกติในชีวิตประจำวันก่อนหน้านั้น ก็เริ่มต้นตัวและรู้สึกแจ่มชัดในอาการอิริยาบถต่างๆ มากขึ้น

จากการศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้าน โนนสวาทหนองไผ่บุลย์ ตำบลอุทัยสวรรค์ อำเภอนากลาง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา หนองบัวลำภู เขต 2พบว่า ระดับผลการเรียน ในกลุ่มสาระสังคม ศาสนาและวัฒนธรรม ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 ในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ พบว่า กลุ่ม สาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ต่ำกว่าทุกๆหน่วยการเรียนรู้ ดังนี้

ชั้นประถมศึกษาปีที่4 เฉลี่ยร้อยละ 57. 77 ชั้นประถมศึกษาปีที่5 เฉลี่ยร้อยละ 59. 69 และ ชั้นประถมศึกษาปีที่6 เฉลี่ยร้อยละ 58. 86 ซึ่งต่ำกว่า ร้อยละ 60 อาจมีสาเหตุมาจากเนื้อหาไม่มีความ เร้าความสนใจของนักเรียน แนวกิจกรรมการเรียนรู้อาจไม่กระตุ้นความอยากเรียนรู้ของนักเรียน

ส่วนมากต้องมีการลงมือปฏิบัติทดลอง จึงเป็นเหตุให้ผู้วิจัย มีความสนใจที่จะสร้างชุดฝึกกิจกรรม การฝึกรอบการเจริญสติแบบไหว-นิ่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง ตามเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ และตอบสนองจุดมุ่งหมายของการเรียนการสอน กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ในระดับประถมศึกษา โดยมุ่งหวังว่า ชุดฝึกกิจกรรม การฝึกรอบการเจริญสติแบบไหว-นิ่ง ที่สร้างขึ้นนี้จะสามารถพัฒนาคุณภาพของผู้เรียนให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่สูงขึ้น

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดฝึกกิจกรรม โดยวิธีการฝึกสติแบบไหว-นิ่ง สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนบ้านโนนสาวทหนองไพรบูลย์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู ดังนี้

1.2.1 เพื่อพัฒนาชุดฝึกกิจกรรม โดยวิธีการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว ในการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

1.2.2 เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดฝึกกิจกรรม โดยวิธีการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว ในการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

1.3 ขอบเขตการวิจัย

1.3.1 ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนบ้านโนนสาวทหนองไพรบูลย์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 ที่มีเกรดเฉลี่ยของกลุ่มสาระสังคมศึกษาและวัฒนธรรม ระหว่าง 1.5 - 2.5 ที่กำลังศึกษาตามหลักสูตรสถานศึกษา โรงเรียนบ้านโนนสาวทหนองไพรบูลย์

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนบ้านโนนสาวทหนองไพรบูลย์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู โดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 39 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่มๆ ละ 20 คน และ 19 คน

1.3.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยเรื่องนี้มีขอบเขตด้านเนื้อหา ดังนี้

- 1) วิธีการฝึกการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว 15 ชั้น ตามาแนวหลวงพ้อเทียน จิตตสุโก

2) ตัวแปรที่ทำการศึกษา

ตัวแปรต้น คือ การฝึกเจริญสติ ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

ตัวแปรตาม คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

1.3.3 ระยะเวลาการทดลอง การทดลองในครั้งนี้จะใช้เวลาทั้งหมด 4 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการฝึกและการเรียนโดยปกติ โดยให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองจะฝึกเจริญสติทุกวัน ในช่วงเช้าตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันอาทิตย์ วันละ 30 นาที เฉพาะวันจันทร์ถึงวันศุกร์จะฝึกกับผู้วิจัย สำหรับวันเสาร์และอาทิตย์ ให้ฝึกการเจริญสติด้วยตนเองที่บ้าน ส่วนกลุ่มควบคุมก็เข้าเรียนในรายวิชา ที่ทำการสอนอยู่ตามปกติเป็นเวลา 4 สัปดาห์ เท่ากับกลุ่มทดลอง

1.4 นิยามศัพท์เฉพาะ

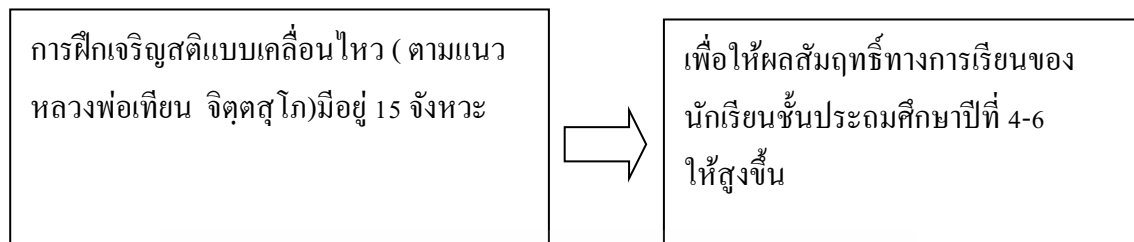
ชุดฝึกกิจกรรม การฝึกเจริญสติแบบไหว-นิ่ง หมายถึง แบบเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งมีลักษณะสอดคล้องกับเนื้อหาเพื่อตอบสนองการเรียนรู้ และสร้างความตระหนักถึง ความสำคัญ คุณประโยชน์ ของหน่วยการเรียนรู้พระพุทธศาสนา อันเป็นศาสนาประจำชาติไทยและเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้เป็นสุข

การเจริญสติ หมายถึง การเสริมสติที่มีอยู่แล้วในตัวบุคคลให้เพิ่มขึ้น โดยการกำหนดอิริยาบถการเคลื่อนไหวของกายในทุกขณะปัจจุบัน เป็นลักษณะการเรียกความรู้สึกตัวให้กลับมาที่ตัวเราให้มากขึ้นในชีวิตประจำวัน

การฝึกการเจริญสติแบบไหว-นิ่ง หมายถึง การเจริญสติคือการมีสติรู้สึกตัวที่อิริยาบถเคลื่อนไหว รู้อยู่ที่กายหรือใจตัวเอง เป็นลักษณะเรียกความรู้สึกตัวให้กลับมาที่ตัวเราให้มากขึ้นด้วยการสร้างจังหวะเคลื่อนไหวที่มีมือ เท้าและแขนทั้งสองข้าง อย่างรู้ตัวและต่อเนื่อง ตามแนวการสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ซึ่งการวิจัยครั้งนี้เน้นเฉพาะการเคลื่อนไหวที่แขนทั้งสองข้าง

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ความสามารถของนักเรียน หรือผลสำเร็จที่ได้รับจากกิจกรรมการเรียนการสอน เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและประสบการณ์การเรียนรู้ทางด้านพุทธิวิสัย

1.5 กรอบแนวคิดในการวิจัย



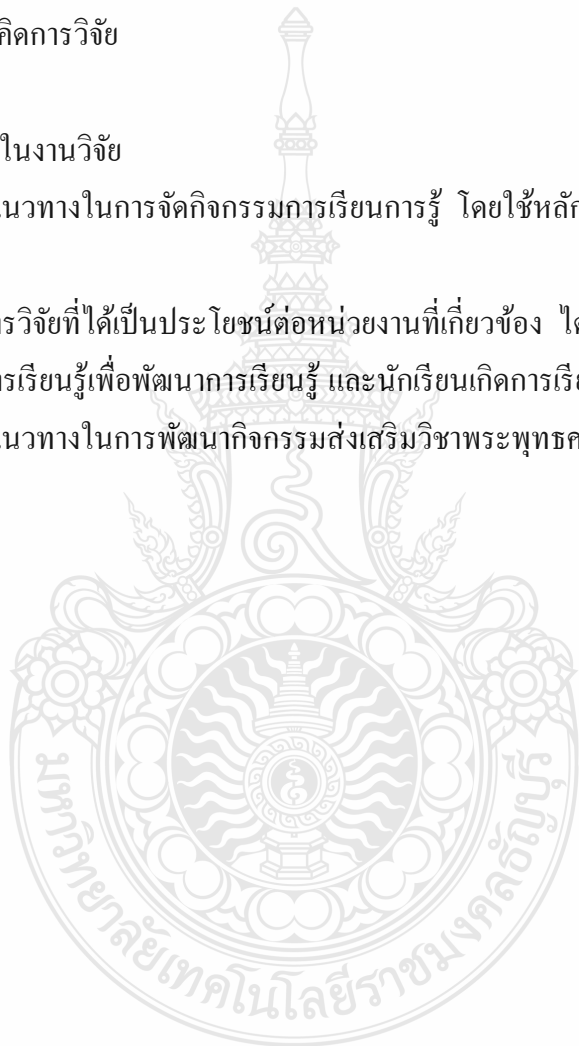
ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

1.6 ประโยชน์ที่ได้รับในงานวิจัย

1.6.1 เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ที่เหมาะสมกับนักเรียน

1.6.2 ผลการวิจัยที่ได้เป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้ใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ และนักเรียนเกิดการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง

1.6.3 เป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมวิชาพระพุทธศาสนา และรายวิชาอื่นๆ



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษา เรื่อง การพัฒนาชุดฝึกกิจกรรม โดยการฝึกเจริญสติแบบไหว-นั่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยนำเสนอสาระดังต่อไปนี้

- 2.1 ชุดฝึกกิจกรรม การฝึกเจริญสติแบบไหว-นั่ง
- 2.2 ความรู้เกี่ยวกับการเจริญสติ
- 2.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
- 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ชุดฝึกกิจกรรม การฝึกเจริญสติแบบไหว-นั่ง

2.1.1 ความหมายของชุดฝึก

การมีครูจะช่วยให้เด็กนักเรียนมีพัฒนาการ ได้ถูกต้องและเหมาะสม นอกจากการจัดกิจกรรมการสอนที่เหมาะสมแล้วครูควรสร้างชุดฝึก เพื่อช่วยเหลือและแก้ไขพัฒนาการของเด็กนักเรียน จึงมีผู้นิยามความหมายและความสำคัญดังนี้

สมศักดิ์ สันทรเวช (2524, น. 14) กล่าวว่าไว้ดังนี้ ชุดฝึก (Drill) คือ การจัดประสบการณ์ การฝึกหัดเพื่อให้เกิดความจำ จนกระทั่งสามารถปฏิบัติได้โดยอัตโนมัติ ขั้นตอนในการเรียนการสอน ก็มักจะเริ่มด้วยการบอกหรือทำให้ดูเป็นตัวอย่างแล้วให้ผู้เรียนได้ทำตามและฝึกหัดเรื่อยไป จนกระทั่งจำและทำไปโดยอัตโนมัติ

สรุปแล้วชุดฝึก หมายถึง สื่อที่สร้างขึ้นเพื่อให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมที่เป็นการทบทวน หรือเสริมเพิ่มเติมความรู้ให้แก่ผู้เรียน ได้มีคุณลักษณะได้ตามต้องการของครูผู้สอน เพื่อให้ผลสัมฤทธิ์ที่ดีขึ้นเกิดแก่ผู้เรียน

2.1.2 ความสำคัญของชุดฝึกอบรม

ชุดฝึกกิจกรรมเป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งของกระบวนการจัดการเรียนการสอนในทุกๆระดับซึ่งมีนักการศึกษาหลายท่าน ได้กล่าวถึงความสำคัญของชุดฝึกกิจกรรมไว้ดังนี้

วจิรัตน์ หงส์ประสงค์ (2524, น. 13) ได้กล่าวว่า ในการฝึกความพร้อมของนักเรียน จำเป็นต้องอาศัยชุดฝึก เพื่อทบทวนความเข้าใจและฝึกฝนในเรื่องที่ได้เรียนรู้จากผู้สอน ครูผู้สอน

ส่วนมากจะใช้ชุดฝึกซ้ำๆ ในหน่วยการเรียนรู้ให้นักเรียนฝึก ในการฝึกจะเป็นหนังสือแบบฝึกเพียงเล็กน้อยหรือ ไม่มีเลย จึงเป็นหน้าที่ของครูโดยตรงที่จะสร้างชุดฝึกให้เหมาะสมกับการจัดกิจกรรมนั้น เรียนเพื่อให้นักเรียนเกิดการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ยิ่งขึ้น

สมชัย ไชยกุล (2536, น. 12) ได้กล่าวว่า ชุดการฝึกเป็นสื่อการเรียนการสอนอย่างหนึ่งซึ่งช่วยให้เกิดการเรียนรู้จากการปฏิบัติด้วยตนเองได้ โดยมีครูเป็นผู้แนะนำช่วยเพิ่มพูนความรู้ให้แก่ นักเรียน การฝึกพัฒนาการความพร้อม จะอาศัยเฉพาะในการเรียนหรือในบทเรียนอย่างเดียวนับว่าน้อยเกินไป อีกทั้งจะไม่ช่วยให้นักเรียนเกิดผลสัมฤทธิ์อย่างเพียงพอ ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่ครูจะต้องสร้างชุดฝึกเฉพาะเรื่องขึ้นเพิ่มเติมเพื่อช่วยให้นักเรียนพัฒนาความพร้อม และพัฒนาให้เด็กแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

สรุปได้ว่า ชุดการฝึก เป็นส่วนสำคัญในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพราะชุดฝึกเป็นตัวช่วยในการฝึกฝนพัฒนาการความรู้ต่างๆ หลังจากเรียนและยังเป็นประโยชน์สำหรับผู้สอนทำให้ทราบ พัฒนาการทางด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน และทั้งยังทำให้เห็นข้อบกพร่องในการเรียน ซึ่งจะช่วยให้แก้ไขปรับปรุงได้ทันทั่วทั้ง ทำให้นักเรียนประสบผลสำเร็จทางการเรียนได้

2.1.3 ประโยชน์ของชุดฝึกกิจกรรม

วิจิต คอนมมงคล (2554, น. 45) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของชุดฝึกกิจกรรม ดังนี้

1. เป็นส่วนเพิ่มหรือเสริมบทเรียนในการเรียนของผู้เรียน เป็นอุปกรณ์การสอนที่ช่วยลดภาระของครูได้อย่างมาก เพราะชุดฝึกเป็นสิ่งที่จัดทำขึ้นอย่างเป็นระบบระเบียบ
2. ช่วยพัฒนากระบวนการการเรียนรู้ ชุดฝึกเป็นอีกเครื่องมือหนึ่งที่ช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกกระบวนการการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีขึ้น แต่ต้องอาศัยความเอาใจใส่จากครูผู้สอนด้วย
3. ช่วยในเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล เนื่องจากผู้เรียนมีความสามารถแตกต่างกัน การให้ผู้เรียนได้ฝึกกับ ชุดฝึกกิจกรรมที่เหมาะสมกับความสามารถและวัยจะช่วยให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จมากขึ้น
4. ชุดฝึกช่วยเสริมสร้างให้พัฒนาการของผู้เรียน ได้ดีเหมาะสมกับวัย
5. ชุดฝึกใช้เป็นเครื่องมือวัดผลการเรียนรู้หลักจากบทเรียนในแต่ละครั้ง
6. ชุดฝึกที่จัดทำขึ้นเป็นรูปเล่ม ผู้เรียนสามารถเก็บรักษา ไว้เพื่อเป็นแนวทางและทบทวนด้วยตนเองได้ต่อไป

7. การให้ ผู้เรียนทำชุดฝึกช่วยให้ครูมองเห็นจุดเด่น หรือปัญหาต่างๆ ของผู้เรียนได้ชัดเจนซึ่งจะช่วยให้ครูดำเนินการปรับปรุงแก้ปัญหานั้นๆ ได้ทันที่

8. ชุดฝึกที่จัดทำขึ้นนอกเหนือจากที่มีอยู่ในหนังสือเรียนจะช่วยให้เด็ก ได้ฝึกฝนได้อย่างเต็มที่

9. ชุดฝึกที่จัดพิมพ์ไว้เรียบร้อย จะช่วยให้ครูประหยัดทั้งแรงและเวลาในการที่จะต้องจัดเตรียมที่จะสร้างชุดฝึกอยู่เสมอ ในด้านผู้เรียนก็ไม่ต้องเสียเวลาลอกชุดฝึกจากตำราเรียน ทำให้มีโอกาสฝึกฝนทักษะต่างๆ ได้มากขึ้น

10. ชุดฝึกช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย และผู้เรียนสามารถบันทึกและมองเห็นความก้าวหน้าของตนเองได้อย่างมีระบบระเบียบ

2.1.4 หลักจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการสร้างชุดฝึก

ประสาธ อิศรปริดา (2522, น. 11) ได้เสนอแนะหลักการนำกฎแห่งการฝึกหัดไปใช้ในการเรียนการสอน ดังนี้

1. ครูต้องหาโอกาส หรือพยายามเปิดโอกาสที่จะให้นักเรียน ได้ใช้ความรู้ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมในห้องเรียนหรือนอกห้องเรียนก็ตาม

2. การทดสอบที่ดี การทำชุดฝึกที่ดี นับเป็นกิจกรรมที่จะทำให้นักเรียนได้ใช้ความรู้ที่นั่น จึงน่าจะหมั่นทดสอบหรือตอบคำถามต่างๆ ให้มาก

3. ให้นักเรียนได้พบปัญหา หรือสถานการณ์ใหม่ๆ หรือกิจกรรมใหม่ๆ อยู่เสมอเปิดโอกาสให้เขาได้ใช้ความรู้ความสามารถอย่างเต็มที่

4. การให้ผู้เรียนกระทำซ้ำๆ จำเป็นจะต้องให้ผู้เรียนเข้าใจหรือรู้ความมุ่งหมายตามไปด้วย และพยายามเน้นให้ผู้เรียน เรียนการประยุกต์ใช้ความรู้ความสามารถได้อย่างเต็มที่

สุจริต เพียรชอบ และ สายใจ อินทรมพรรษ์ (2523, น. 52-62) ได้ศึกษาหลักจิตวิทยาเกี่ยวกับการเรียนการสอน ซึ่งสามารถนำมาใช้ในการสร้างชุดฝึก ดังต่อไปนี้

1. ความแตกต่างระหว่างบุคคล(Individual difference) ต้องคำนึงเสมอว่า นักเรียนแต่ละคนมีความรู้ความถนัด ความสนใจแตกต่างกัน ในการสร้างชุดฝึกจึงควรพิจารณาให้เหมาะสมไม่ยุ่งเกินไปสำหรับเด็กเก่ง และไม่ยากเกินไปสำหรับเด็กอ่อน ในการฝึกควรมีทั้งที่ฝึกเป็นรายบุคคล และฝึกเป็นกลุ่ม การฝึกเป็นกลุ่มควรให้เด็กเก่งคละกับเด็กอ่อน เพื่อให้เด็กเก่งช่วยเหลือเด็กอ่อน

2. การเรียนรู้โดยการฝึกฝน (Law of Exercise) ซึ่ง Thorndike ได้กล่าวว่า การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ดีก็ต่อเมื่อได้มีการฝึกฝนหรือกระทำซ้ำๆ ฉะนั้นในการสร้างชุดฝึกจึงควรสร้างชุดฝึกเพื่อให้นักเรียนได้ฝึกฝนในเรื่องนั้นๆ ซ้ำๆ กันหลายครั้ง โดยใช้ชุดฝึกซึ่งมีลักษณะหลายรูปแบบ

เพื่อไม่ให้นักเรียนเกิดความเบื่อหน่าย อันจะส่งผลทำให้เกิดความสนใจในการฝึกทดลอง และจะไม่เกิดการเรียนรู้เท่าที่ควร

3. กฎแห่งผล (Law of Effect) เมื่อนักเรียนได้เรียนไปแล้ว นักเรียนย่อมต้องการทราบผลการเรียนของตนเองว่าเป็นอย่างไร เมื่อนักเรียนทำชุดฝึกหรือทำงานใดๆ จึงควรเฉลย หรือตรวจสอบเพื่อให้นักเรียนสามารถทราบผลโดยเร็ว หรือนักเรียนสามารถตรวจสอบได้เองเพื่อจะได้รู้ข้อบกพร่องของตนเอง

4. แรงจูงใจ (Motivation) ในการสร้างชุดฝึกที่น่าสนใจ เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจให้เด็กอยากจึงควรจัดทำชุดฝึกจากง่ายไปหายาก เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้พบกับความสำเร็จและอยากที่จะทำชุดฝึกต่อไป นอกจากนี้ชุดฝึกควรเป็นแบบสั้นๆ เพื่อไม่ให้นักเรียนเบื่อหน่าย ควรมีชุดฝึกหลายรูปแบบไม่ซ้ำซาก เช่น อาจจัดทำชุดฝึกในลักษณะของเกมส์ กิจกรรมในสถานการณ์ต่างๆ ที่แปลกใหม่น่าสนใจ และสนุกสนานเหมาะสมกับวัย และความต้องการของนักเรียน

สรุปได้ว่า ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและการสร้างชุดฝึกของครูผู้สอนจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องศึกษาทฤษฎีจิตวิทยาต่างๆ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัย ความสนใจ ระดับวุฒิภาวะ และความต้องการของผู้เรียน เพื่อให้เกิดการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดียิ่งขึ้น

2.1.5 หลักการสร้างชุดฝึกกิจกรรม

ชุดฝึก/ชุดฝึกกิจกรรม การฝึกเจริญสติแบบไหว-นิ่ง เป็นอีกเครื่องมือหนึ่งในการจัดการเรียนการสอน จึงต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชุดการฝึก/ชุดฝึกกิจกรรม การฝึกการเจริญสติแบบไหว-นิ่ง เป็นอย่างดี ซึ่งมีหลักสำคัญเป็นแนวในการจัดทำชุดฝึกทักษะดังนี้ (สุคนธ์ สนิชพานนท์, 2551, น. 89)

1. จัดเนื้อหาสาระในการฝึกตรงตามจุดประสงค์การเรียนรู้
2. เนื้อหาสาระและกิจกรรมการฝึกเหมาะสมกับวัยและความสามารถของผู้เรียน
3. การวางรูปแบบของแบบฝึกกิจกรรมมีความสัมพันธ์ โครงเรื่องและหาสาระของเรื่อง
4. แบบฝึกกิจกรรมต้องมีมีคำชี้แจงง่ายๆ สั้นๆ เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจ เรียนง่าย ไม่ยาก มีแบบฝึกกิจกรรมที่น่าสนใจและท้าทายให้ผู้เรียนได้แสดงความสามารถ
5. มีความถูกต้อง ครูผู้สอนจะต้องพิจารณาตรวจสอบให้ดีอย่าให้มีข้อผิดพลาด
6. มีระยะเวลาที่กำหนดที่ใช้แบบฝึกกิจกรรมแต่ละตอนให้เหมาะสม

ลักษณะของชุดฝึก/ชุดฝึกกิจกรรม การฝึกเจริญสติแบบไหว-นึ่ง

มีนักการศึกษาหลายท่านได้กล่าวถึง ชุดฝึกกิจกรรมและให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับ ลักษณะของลักษณะของชุดฝึก/ชุดฝึกกิจกรรม การฝึกเจริญสติแบบไหว-นึ่ง ที่ดีไว้ดังนี้

วรกิต วัดเข้าหลาม (2540, น.146) เสนอแนะชุดฝึกกิจกรรม การฝึกเจริญสติแบบ ไหว-นึ่ง ที่ดีควรมีลักษณะ ดังนี้

1. เกี่ยวข้องกับเรื่องที่เรียนมาแล้ว
2. เหมาะสมกับระดับวัยหรือความสามารถของผู้เรียน
3. มีคำชี้แจงสั้นๆ ที่ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจง่ายไม่สับสน
4. ใช้เวลาที่เหมาะสม
5. มีสิ่งที่น่าสนใจและท้าทายให้แสดงความสามารถ
6. ควรมีข้อเสนอแนะในการนำไปใช้
7. ให้ทำกิจกรรมอย่างเสรีตามจินตนาการ
8. ถ้าเป็นชุดฝึกที่ให้ผู้เรียน ได้ศึกษาเอง ควรเป็นชุดฝึกกิจกรรมที่หลากหลายรูปแบบ

และให้ความหมายแก่ผู้ที่ฝึกทำด้วย

9. ควรใช้สำนวนภาษาต่างๆ ฝึกให้คิดๆ ดีเร็วและสนุก
10. ปลุกความสนใจและใช้หลักจิตวิทยา

สุดารัช เสนาะสำเนียง (2542, น. 32) ได้กล่าวถึงลักษณะของชุดฝึกกิจกรรมที่ดีว่า หนังสือแบบเรียนนั้นครูควรสร้างเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพื่อฝึกหัดเด็ก โดยเฉพาะ ไม่ควรผสมปนเปกัน ผู้เรียนจะกระตือรือร้น และสนใจที่จะทำ ครูควรใช้ภาษาที่สื่อความหมายได้เหมาะสมกับวัย วัฒนธรรมประเพณี และภูมิหลังทางภาษาของเด็ก ดังนี้

1. เกี่ยวข้องกับบทเรียนที่เรียนมาแล้ว
2. เหมาะสมกับระดับ หรือความสามารถของเด็ก
3. มีคำชี้แจงสั้นๆ ที่ทำให้เด็กเข้าใจวิธีทำได้ง่าย
4. ใช้เวลาที่เหมาะสม คือ ไม่ใช่เวลานานหรือเร็วเกินไป
5. เป็นสิ่งที่น่าสนใจและท้าทายให้แสดงความสามารถ

ในการสร้างชุดฝึก/ชุดฝึกกิจกรรมที่ดีนั้น ควรคำนึงถึงเรื่องดังต่อไปนี้ (สุคนธ์ สินธพานนท์, 2551, น. 90)

1. ควรมีแบบฝึกทักษะหลายๆ แบบในชุดฝึก/ชุดฝึกกิจกรรม การฝึกเจริญสติ เพื่อให้ไม่ให้ผู้เรียนเกิดความเบื่อหน่าย และควรมีรูปแบบที่เร้าความสนใจผู้เรียนลองความสามารถของตน

2. ผู้เรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากบทเรียนมาตอบในชุดฝึกหรือชุดฝึกกิจกรรม หรือใช้ในการตอบแบบฝึกอื่นๆ เช่น แบบฝึกทักษะ

3. จำนวนภาษาง่าย เหมาะกับวัยของผู้เรียนและผู้เรียนสามารถศึกษาได้ด้วยตนเอง

4. ชุดฝึก/หรือชุดฝึกกิจกรรมแต่ละชุดนั้นควรคำนึงถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคล

5. ชุดฝึกทักษะการเรียนรู้ควรฝึกความสามารถของผู้เรียนหลายๆด้าน

6. ควรฝึกทักษะการเรียนรู้ในด้านความคิดหลายๆรูปแบบ เช่น คิด คิดสังเคราะห์ คิด อย่างมีวิจารณญาณ คิดสร้างสรรค์ เป็นต้น

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับลักษณะชุดฝึกกิจกรรมที่ดีนั้น จะเห็นได้ว่า ชุดฝึกที่ดีนั้นจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบหลายๆด้าน เรียงลำดับจากง่ายไปหายาก ใช้ภาษาที่เหมาะสมกับวัย มีคำสั่งคำชี้แจงสั้น ชัดเจน เข้าใจง่าย ใช้เวลาเหมาะสม มีกิจกรรมฝึกที่เร้าความสนใจ นอกจากนี้ชุดฝึกกิจกรรมต้องทันสมัยอยู่เสมอ ควรเป็นชุดฝึกที่เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน

2.1.6 องค์ประกอบของชุดฝึก

องค์ประกอบที่สำคัญของชุดฝึกกิจกรรม ตามแนวทางการสอน ซึ่งมีนักการศึกษาหลายท่านได้กล่าวไว้ ดังนี้

สมหญิง กลั่นศิริ (2523, น. 59) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ส่วน ดังนี้

1. คู่มือและแบบฝึกปฏิบัติสำหรับครูผู้ใช้ชุดการสอน และผู้ที่ต้องเรียนจากชุดการสอน

2. คำสั่งหรือการมอบหมายงานเพื่อกำหนดแนวทางการเรียนแก่ผู้เรียน

3. เนื้อหาสาระอยู่ในรูปแบบของสื่อประสม และกิจกรรมการเรียนรู้แบบ แบบกลุ่ม และรายบุคคลซึ่งกำหนดไว้ตามวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

4. การประเมินผล เป็นการประเมินผลของกระบวนการ ได้แก่ แบบฝึกหัดรายงาน การค้นคว้าฯ และผลการเรียนรู้ในรูปแบบทดสอบต่างๆ ส่วนประกอบทั้งหมด อยู่ในซองหรือกล่อง โดยจัดเป็นหมู่เพื่อสะดวกต่อการใช้

ประหยัด จิระพงษ์ (2527, น. 266) ให้ข้อเสนอแนะว่า การผลิตชุดฝึกขึ้นอยู่กับความเหมาะสมเกี่ยวกับลักษณะผู้เรียน สภาพแวดล้อม และเนื้อหาที่จะช่วยให้สามารถเลือกรูปแบบของชุดการสอน ซึ่งองค์ประกอบพื้นฐานมีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน ดังนี้

1. หัวเรื่อง ประกอบด้วย ชื่อเรื่อง เนื้อหา จุดประสงค์ เนื้อหา ระยะเวลา และลักษณะเฉพาะของผู้เรียน

2. คู่มือสำหรับผู้ใช้ทั้งผู้สอนและผู้เรียน ที่ได้แนวปฏิบัติและสิ่งที่จะต้องเตรียมหาก
จำเป็น

3. วัสดุประกอบการเรียน ได้แก่ สื่อชนิดต่างๆ ที่ใช้ในการศึกษาข้อมูลรวมทั้งแบบ
ฝึกปฏิบัติ

4. กิจกรรม ได้แก่ แนวทางในการปฏิบัติหรือการกำหนดขั้นตอนการเรียนการสอน

5. การประเมินผล ได้แก่ การประเมินผลการเรียนรู้จากแบบทดสอบ การรายงานหรือ
แบบฝึกหัด เป็นต้น

บุญเกื้อ ควรรหาเวช (2530, น. 71) กล่าวถึงองค์ประกอบที่สำคัญๆ ของชุดฝึกว่า
สามารถจำแนกออกเป็น 4 ส่วนด้วยกัน คือ

1. คู่มือครูเป็นคู่มือและแผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนสำหรับผู้สอนหรือ
ผู้เรียน ตามแต่ชนิดของชุดฝึกกิจกรรม ภายในคู่มือจะชี้แจงถึงวิธีการใช้ชุดฝึกเอาไว้อย่างละเอียดจะทำ
เป็นเล่มหรือแผ่นพับก็ได้

2. บัตรคำสั่งหรือคำแนะนำการใช้ชุดฝึกกิจกรรม เป็นส่วนที่บอกให้ผู้เรียนดำเนิน
การเรียน หรือประกอบกิจกรรมแต่ละขั้นตอนที่กำหนดไว้ จะอยู่ในชุดฝึกแบบกลุ่มหรือรายบุคคล

3. เนื้อหาสาระและสื่อที่บรรจุไว้ในรูปของสื่อการสอนต่างๆ อาจประกอบด้วย
บทเรียน โปรแกรม สไลด์ เทปบันทึกเสียง แผ่นภาพ โปร่งใสฯ ผู้เรียนจะต้องศึกษาสื่อการสอนต่างๆ
ที่บรรจุอยู่ในชุดการสอนตามที่กำหนดไว้ให้

4. แบบประเมินผล ผู้เรียนจะทำการประเมินผลความรู้ด้วยตนเองก่อนและหลังเรียน
แบบประเมินที่อยู่ในชุดฝึก คู่มือจากการทดลองฝึก หรือให้ทำกิจกรรม เป็นต้น

2.1.7 หลักการฝึก

มีนักการศึกษา ได้กล่าวถึงหลักการฝึกไว้ดังนี้

นิภา เล็กบำรุง (2518, น. 14-15) ได้กล่าวว่า หลักการใช้ชุดฝึกแก่นักเรียน เพื่อให้เกิด
ประโยชน์แก่นักเรียน ดังนี้

1. ชุดฝึกต้องชัดเจนและแน่นอน ครูต้องอธิบายวิธีทำอย่างชัดเจนให้นักเรียนเข้าใจ
ถูกต้องและกำหนดขอบเขตไว้อย่างแน่นอน ไม่กว้างขวางจนเกินไป

2. ใช้ภาที่เข้าใจง่ายเหมาะสมกับวัยและพื้นฐานความรู้ของนักเรียน

3. ชุดฝึกควรเป็นเรื่องที่เคยเรียนมาแล้ว เพราะความรู้และประสบการณ์เดิมย่อมเป็น
รากฐานเดิมหรือประสบการณ์ที่ช่วยให้นักเรียนเข้าใจง่ายและสะดวกขึ้น

4. ชี้แจงให้นักเรียนเข้าใจความสำคัญของชุดฝึก

5. ครูต้องเร้าความสนใจของนักเรียนที่มีต่อชุดฝึก
 6. ครูควรเป็นผู้ตั้งปัญหาขึ้น และปัญหานั้นไม่ยากเกินความสนใจของนักเรียนแต่เร้าใจให้อยากรู้อยากเห็นและขั้วให้นักเรียนแก้ปัญหา
 7. การให้นักเรียนรู้เค้าโครงเสียก่อน จะเป็น จะเป็นเครื่องเร้าใจให้นักเรียนให้ทำต่อไปจนสำเร็จ
 8. เนื่องจากนักเรียนแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ชุดฝึกที่กำหนดสำหรับนักเรียนเก่งปานกลาง และอ่อนนั้นควรยากง่ายต่างกัน
 9. ควรช่วยให้นักเรียนมีความพยายามทำเพื่อผลงานมากกว่ารางวัล หรือเกรงกลัวการลงโทษ
 10. ควรคำนึงถึงวัยของเด็ก สำหรับเด็กเล็กควรมุ่งให้เกิดความรู้ความเข้าใจ สำหรับเด็กโตควรมุ่งให้รู้จักคิดและควรให้งานที่ส่งเสริมให้เด็กใช้ความคิดมากขึ้น
- 2.1.8 ขั้นตอนการสร้างชุดฝึก/ชุดฝึกกิจกรรม
- ในการสร้างชุดฝึกนั้นผู้สร้างจะต้องดำเนินการดังนี้ (สุคนธ์ สิ้นธพานนท์ 2551:92)
1. ศึกษาหลักสูตร หลักการ จุดมุ่งหมายของหลักสูตร
 2. วิเคราะห์มาตรฐานการเรียนรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้และสาระการเรียนรู้เพื่อวิเคราะห์เนื้อหา จุดประสงค์ในแต่ละชุดการฝึก
 3. จัดทำโครงสร้างและชุดการฝึกในแต่ละชุด
 4. ออกแบบชุดฝึก/ชุดฝึกกิจกรรม ให้มีรูปแบบที่หลากหลายและน่าสนใจ
 5. ลงมือสร้างแบบฝึกในแต่ละชุดฝึกกิจกรรม
 6. นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ
 7. นำไปทดลอง บันทึกผล แล้วปรับปรุงแก้ไข
 8. ปรับปรุงชุดฝึก/ชุดฝึกกิจกรรม ให้มีประสิทธิภาพ
 9. นำไปใช้จริงและเผยแพร่ต่อไป
- 2.1.9 การฝึกอบรม
1. ความหมายของการฝึกอบรม
- การฝึกอบรมเป็นกระบวนการที่จำคัญที่จะช่วยพัฒนา บุคลากรใหม่ที่จะเข้ารับการทำงานหรือทำงานอยู่แล้วให้มีความรู้ และความสามารถเพิ่มขึ้นจนเหมาะสมกับงานที่ทำอยู่ มีนักการศึกษาหลายท่านได้ให้ความหมาย ดังนี้

พัฒนา สุขประเสริฐ (2541, น. 4) ได้แสดงความคิดเห็นว่าน่าจะหมายถึง กระบวนการสำคัญที่จะช่วยพัฒนาหรือฝึกฝนเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรใหม่ที่จะเข้ามาทำงานหรือที่ปฏิบัติงานอยู่แล้วในหน่วยงาน ให้มีความรู้ ความสามารถ ทักษะหรือความชำนาญ ตลอดจนประสบการณ์ให้เหมาะสมกับการทำงานรวมถึงก่อให้เกิดความรู้สึก เช่น ทศนคติหรือเจตคติต่อการปฏิบัติงาน อันจะส่งผลให้บุคลากรแต่ละคนในหน่วยงานหรือองค์กรมีความสามารถเฉพาะตัวสูงขึ้น มีประสิทธิภาพในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี ทำให้หน่วยงานหรือองค์กรมีประสิทธิผลและประสิทธิภาพมากขึ้น

ชาญ สวัสดิ์สาตี (2542, น. 14) กล่าวว่า การฝึกอบรม คือ กระบวนการที่เป็นระบบที่จะช่วยเพิ่มพูนความรู้ ความสามารถและทักษะในการปฏิบัติงาน รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และพฤติกรรมในการปฏิบัติงานของบุคคล (ผู้ปฏิบัติงาน) ให้ดีขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้บุคคลนั้นสามารถปฏิบัติงานอยู่ในความรับผิดชอบได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น อันจะเป็นประโยชน์ต่องานที่รับผิดชอบในปัจจุบัน และหรืองานที่กำลังจะได้รับมอบหมายให้ทำในอนาคตโดยตรง

ไมโลลัวิช และ เบอรัว (Milkovich & Boudreau, 1991, p. 407) ได้ให้คำนิยามในการฝึกอบรมไว้ว่า การฝึกอบรม คือ กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความรู้ที่เป็นระบบ รวมถึงการจูงใจพนักงานที่มีอยู่ในปัจจุบัน เพื่อที่จะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น และมีคุณลักษณะตามที่ต้องการในงาน

จากการศึกษาแนวคิดของนักการศึกษาข้างต้น สรุปได้ว่าการฝึกอบรม หมายถึง การทำให้บุคคลมีความรู้ความเชี่ยวชาญที่แท้จริง และสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมุ่งความรู้ (Knowledge) ทักษะ หรือความชำนาญ (skills) และทัศนคติ (attitude) ที่นำไปสู่การยกมาตรฐานการทำงานให้สูงขึ้น

2. วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม

การตั้งวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมควรถามตัวเองก่อนว่าจะจัดฝึกอบรม จะใช้เทคนิควิธีการอย่างไร คำตอบเหล่านี้จะทำให้เราสามารถสร้างโครงการฝึกอบรมที่เกิดประโยชน์สูงสุด สามารถระบุเป้าหมาย หรือจุดหมายปลายทางของพฤติกรรมที่พึงปรารถนาและมีประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรม

สมคิด บางโม (2544, น. 14) ได้จำแนกวัตถุประสงค์ในการอบรมได้ 4 ประการเรียกย่อๆ ว่า KUSA ดังนี้

1. เพื่อเพิ่มพูนความรู้ (Knowledge, K) ให้มีความรู้ หลักการ ทฤษฎี แนวคิดในเรื่องที่อบรมเพื่อนำไปใช้งาน

1. เพื่อเพิ่มพูนความเข้าใจ (Understand, U) เป็นลักษณะที่ต่อเนื่องจากความรู้ กล่าวคือ เมื่อรู้ในหลักการและทฤษฎีแล้วความสามารถตีความ แปลความ ขยายความ และอธิบายให้คนอื่นทราบได้ รวมทั้งสามารถนำไปประยุกต์ได้

2. เพื่อเพิ่มพูนทักษะ (Skills) ทักษะ คือ ความชำนาญหรือความคล่องแคล่วในการปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งได้โดยอัตโนมัติ เช่น การใช้เครื่องมือต่างๆ การขับรถ การขี่จักรยาน เป็นต้น

3. เพื่อเปลี่ยนแปลงเจตคติ (Attitude, A) เจตคติหรือทัศนคติ คือความรู้สึกที่ดีหรือไม่ดีต่อองค์กร ต่อผู้บังคับบัญชาต่อเพื่อนร่วมงาน และต่องานที่มีหน้าที่รับผิดชอบ เช่น ความจงรักภักดีต่อบริษัทความภาคภูมิใจ

วันทนา เนาว่าวัน (2548, น. 47) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ว่าโดยทั่วไปแล้ว การฝึกอบรมบุคลากรในองค์กรให้มีวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

1. เพื่อปรับระดับความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) ของแต่ละบุคคล ความตระหนักรู้ในตนเอง คือ การเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง อันได้แก่ การกระทำความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเองในองค์กร การตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างสิ่งที่ตนเองปฏิบัติจริงและที่ยึดถือ การเข้าใจถึงทัศนคติที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง และการเรียนรู้ว่าการกระทำของตนเองมีผลกระทบต่อผู้อื่นอย่างไร เป็นต้น

2. เพื่อเพิ่มพูนทักษะการทำงาน (Job skills) ของแต่ละบุคคล โดยอาจเป็นทักษะด้านใดด้านหนึ่งหรือหลายด้านก็ได้ เช่น กสรวใช้อินเทอร์เน็ต การดูแลรักษาความปลอดภัยในการทำงานหรือการบังคับบัญชาผู้ใต้บังคับบัญชา เป็นต้น

3. เพิ่มพูนแรงจูงใจ (Motivation) ของแต่ละบุคคล อันจะทำให้การปฏิบัติงานเกิดผลดี แม้ว่าบุคคลหนึ่งๆ จะมีความรู้ความสามารถในการปฏิบัติงาน แต่หากเขามีแรงจูงใจในการทำงานแล้ว บุคคลนั้นก็อาจจะมิได้ใช้ความรู้และความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ และผลงานก็ย่อมจะไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร ดังนั้น การสร้างแรงจูงใจในการทำงานจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จขององค์กร

3. ประเภทของการฝึกอบรม

พัฒนา สุขประเสริฐ (2541, น. 15-17) ได้กล่าวถึงประเภทของเทคนิคการฝึกอบรมไว้ดังนี้

1. การอบรมปฐมนิเทศ (orientation) การฝึกอบรมประเภทนี้จัดขึ้นสำหรับผู้ที่เข้ารับราชการหรือผู้ปฏิบัติงานใหม่ โดยมีจุดมุ่งหมายสำคัญดังนี้

- 1.1 แนะนำให้รู้จักสถานที่ทำงานใหม่
- 1.2 แนะนำให้รู้จักระเบียบข้อบังคับต่าง
- 1.3 แนะนำให้รู้จักการจัดองค์กร โดยทั่วไปเกี่ยวกับหน่วยงานต่างๆ
- 1.4 สร้างเสริมขวัญในการปฏิบัติงานให้มีความมั่นใจในการปฏิบัติงาน
- 1.5 ส่งเสริมปริมาณผลิตผลของงานให้สูงขึ้น
- 1.6 ให้รู้จักคุ้นเคยกับผู้ร่วมงาน

การอบรมปฐมนิเทศจะจัดในลักษณะอย่างไร ขึ้นอยู่กับสภาพผู้เข้ารับการฝึกอบรม ตำแหน่งของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ส่วนระยะเวลาการฝึกอบรมปฐมนิเทศใช้เวลาตั้งแต่ 1 วัน – 1 เดือน ทั้งนี้แล้วแต่เรื่องที่จะให้การอบรม

2. การฝึกอบรมปฏิบัติการ (On – the – Job Training) เป็นการอบรมที่ให้ลงมือปฏิบัติงานจริงๆ ลำดับขั้นตอนการฝึกอบรมมีดังนี้

- 2.1 อธิบายให้ทราบถึงหลักและวิธีโดยทั่วไป
- 2.2 สาธิตให้ดูจากของจริง
- 2.3 ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทดลองปฏิบัติ
- 2.4 แก้ไขข้อบกพร่อง และชี้แจงให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทราบ
- 2.5 ติดตามดูการทดลองปฏิบัติงานจนสามารถทำได้ด้วยตนเอง

3. การฝึกอบรมเพื่อเพิ่มพูนทักษะในการปฏิบัติงาน (Skills Training) การฝึกอบรมเพื่อเพิ่มพูนทักษะเป็นผลมาจากความก้าวหน้าทางวิทยาการและเทคโนโลยีใหม่ๆ ที่ก่อให้เกิดทฤษฎีการจัดการใหม่ๆ มีเครื่องจักร เครื่องมือและวิธีการทำงานใหม่ๆ ซึ่งพนักงานจำเป็นต้องพัฒนาทักษะเพื่อสนองความต้องการขององค์กร

4. การฝึกอบรมระดับหัวหน้า (Supervisory Training) การฝึกอบรมประเภทนี้เนื่องจากธุรกิจองค์กรเติบโตขึ้น งานขยายขึ้นและเจ้าหน้าที่ต้องเพิ่มขึ้นเป็นเงาตามตัว ความจำเป็นที่ต้องมีหัวหน้างานก็มากขึ้นด้วย

5. การฝึกอบรมระดับการจัดการ (Managerial Training) การฝึกอบรมระดับการจัดการนี้ หมายถึง ผู้จัดการระดับรองหรือหัวหน้างานที่มีภาระความรับผิดชอบสูงกว่าหัวหน้างานทั่วไป หลักสูตรที่ใช้ในการอบรมระดับนี้เป็นวิชาเฉพาะเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งเกี่ยวกับการบริหาร เช่น วิชาจิตวิทยาการบริหาร ภาวะผู้นำ การวินิจฉัยสั่งการ เป็นต้น

6. การฝึกฝนตนเอง (Self – Taining) การฝึกฝนตนเองเป็นปัจจัยสำคัญในยุคปัจจุบันเพราะมีสื่อแหล่งความรู้มากมายที่จะศึกษาฝึกฝนด้วยตนเองได้ วิธีการฝึกฝนอบรมด้วยตนเองมีดังนี้

- 6.1 ตั้งใจฝึกฝนตนเองให้ทันกับเหตุการณ์
- 6.2 แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็นแบบกันเอง
- 6.3 ศึกษาหาความรู้จากเอกสารวิชาการต่างๆ
- 6.4 ติดตามความเคลื่อนไหว เกี่ยวกับนโยบาย และโครงการของงานเกี่ยวข้อง
- 6.5 ติดตามความเคลื่อนไหวของสถานการณ์ภายในและนอกประเทศ
- 6.6 ศึกษาอบรมในระบบในวิชาที่เกี่ยวข้องกับงาน และความรู้อื่นๆ
- 6.7 เข้าร่วมประชุมสัมมนาเมื่อมีโอกาส
- 6.8 เป็นผู้อภิปรายและบรรยายในบางโอกาส
- 6.9 เนตมาชิกของสมาคมทางการวิจัย
- 6.10 หาโอกาสไปศึกษาดูงานทั้งในและต่างประเทศ

4. เทคนิคการฝึกอบรม

สมคิด บางโม (2544, น. 85) กล่าวว่า เทคนิคการฝึกอบรมก็คือ วิธีถ่ายทอดความรู้ ทักษะ และทัศนคติเพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เรียนรู้มากที่สุดในเวลาอันจำกัด

วิบูลย์ บางโม (2545, น. 89) ได้กล่าวว่า เทคนิคการฝึกอบรมคือ วิธีการที่วิทยากรใช้ในการนำเสนอเนื้อหาสาระความรู้ แนวคิด วิธีการ ค่านิยม รวมทั้งกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ ที่วิทยากรนำมาใช้เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ ทักษะ หรือปรับเปลี่ยนทัศนคติตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมนั้น

ชูชัย สมितिไกร (2548, น. 172) กล่าวว่า วิธีการฝึกอบรม หมายถึง เครื่องมือหรือกิจกรรมต่างๆ ที่ใช้ในการติดต่อสื่อสาร และถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ระหว่างผู้ฝึกอบรมและผู้เข้ารับการอบรม และระหว่างผู้เข้ารับการอบรมด้วยตนเอง เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ทักษะ ความสามารถ และทัศนคติตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม

สำหรับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติแบบไทว-นึ่ง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมกรเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่4-6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไผ่บุลย์ จังหวัดหนองบัวลำภู ผู้วิจัยได้เลือกเทคนิคการฝึกอบรมแบบเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ เพราะการฝึกอบรมในครั้งนี้เน้นการปฏิบัติ โดยให้ผู้เข้าอบรมปฏิบัติเองเป็นการเรียนรู้จาก

ประสบการณ์จริง สามารถเข้าถึง เข้าใจได้ดีด้วยตัวเอง รวมทั้งช่วยให้ผู้เข้าอบรมได้รับการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่ได้จากหลักสูตรทางพระพุทธศาสนา

5. กระบวนการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม

จกกลณี ชูติมาเทวินทร์ (2542, น. 30) ได้กำหนดสิ่งที่จะต้องกำหนดไว้ในหลักสูตรฝึกอบรมดังนี้

1. กำหนดเป้าหมายว่ามีอะไรบ้างที่จะต้องอบรม
2. กำหนดความรู้ ทักษะ และทัศนคติที่จำเป็นในการอบรม
3. กำหนดวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับความรู้ ทักษะและทัศนคติที่จำเป็นในการอบรม

4. ระบุกลยุทธ์ เทคนิควิธีการอบรมที่เหมาะสมสอดคล้องกับ ความรู้ ทักษะและทัศนคติที่จำเป็นในการอบรม

5. ระบุกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์

6. จัดสรรเวลาที่จะใช้ในแต่ละกิจกรรม

7. ระบุวัสดุอุปกรณ์ ที่จำเป็นต้องใช้ในแต่ละกิจกรรม

6. ประโยชน์ของการฝึกอบรม

การฝึกอบรมมีประโยชน์ต่อบุคลากรแต่ละหน่วยงานหลายประการ ดังที่ นิรันดร์ จุลทรัพย์ (2544, น. 9-10) ได้สรุปไว้ดังนี้

1. ช่วยให้เกิดความคล่องตัวในการทำงาน เพิ่มทักษะ ความชำนาญงานแก่บุคลากร อันจะส่งผลให้กิจการมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

2. ช่วยลดความสิ้นเปลืองทั้งในด้านวัสดุและเวลาการทำงาน

3. ช่วยลดอุบัติเหตุและอันตรายต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากการทำงาน

4. ช่วยลดแรงงานที่จะต้องใช้ในการควบคุมงานลงได้มาก

5. เป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายได้มาก

6. การฝึกอบรมสามารถจัดขึ้นได้ในวันหยุดหรือนอกเวลางานปกติ

7. ช่วยให้เกิดความรักความสามัคคีขึ้นระหว่างบุคลากรที่อยู่ในองค์กรเดียวกัน

8. ช่วยให้บุคลากรได้รับการพัฒนาคุณลักษณะด้านต่างๆ

9. เป็นการช่วยสนับสนุนบุคลากรได้รับการศึกษาตลอดชีพอย่างต่อเนื่อง

10. เป็นการช่วยสร้างขวัญและกำลังใจ ทำให้บุคลากรมีความมั่นใจ

11. เสริมสร้างให้บุคลากรมีทัศนคติและมีความผูกพันจงรักภักดีต่อองค์กร

12. ก่อให้เกิดความคล่องตัวในการสับเปลี่ยนโยกย้ายตำแหน่งหน้าที่และช่วยลดอัตราการเข้าออกของบุคลากร

2.2 ความรู้เกี่ยวกับ การเจริญสติกับการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

สติเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากในชีวิตประจำวันเพราะเป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจ ไม่ให้ฟุ้งซ่าน หลงระเหิงไปกับอำนาจของกิเลสและโลกธรรมแปด อีกทั้งยังเป็นเครื่องพยุงบจิตใจให้มุ่งพัฒนาชีวิต กายจิตให้มุ่งไปสู่หนทางที่ดีในชีวิต

พุทธทาสภิกขุ (2540, น. 20–21) กล่าวว่า สติ แปลว่า แล่น การแล่นเป็นการแล่นของความรู้ แล่นมาแห่งความทรงจำ สติเป็นเพียงเครื่องขนส่ง หากเรามีปัญญามาก หรือจำมากแต่แล่นมาไม่ทัน กับเวลาที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น นั่นคือไม่มีสติ สติจึงเป็นเครื่องขนส่งความรู้ ความจำมาใช้ทันเวลาที่ เกิดขึ้น

กันต เฮเน โปลา कुमारตนา มหาเถระ (2542, น. 79–85) ได้กล่าวว่า การมีสติทำให้สามารถ แก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว มีประสิทธิภาพและไม่ยุ่งเหยิง ถ้าปัญหาใดไม่สามารถแก้ไขได้ สติจะ เตือนเราว่า ให้ผ่านไปโดยไม่ต้องกังวล และหันไปสนใจสิ่งอื่นที่น่าสนใจมากกว่า การตัดสินใจจะ ถูกต้องยิ่งขึ้น ประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติจะบอกเราเองนิรวณและกิเลสเป็นความรู้สึกไม่สบายใจ ในจิตใจ สติจะลบล้างนิรวณโดยไม่ต้องพูด ไม่ต้องคิด แต่มีประสิทธิภาพ เมื่อมีสติตัวของเราจะ หายไป ความอยากไม่มีที่จะเรียนรู้คนอื่น ผู้ปฏิบัติจะเห็นด้วยตัวเองว่า ไม่มีสิ่งใดต้องไขว่คว้า ไม่มีสิ่ง ใดไม่เปลี่ยนแปลงเราสามารถรับผลของความเจ็บปวด ความเจ็บไข้ ความชราและความตาย โดยไม่ น่ากลัวอีกต่อไป เพราะเรารู้ซึ่งว่า มันเป็นความจริงแท้

สุนทรี เฉลิมพงศธร (2546, น. 9) กล่าวว่า สมเด็จพระพุทธเจ้าทรงตรัสความสำคัญของสติ ไว้ว่า หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพาน ทางนี้ คือ สติปัญญา (ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ) 4 ประการ 4 ประการเป็นไฉน ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรม วินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัส(ความ ยินดียินร้าย)ในโลกเสียได้ 1 พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนัส (ความยินดียินร้าย) ในโลกเสียได้ 1 พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มี สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัส (ความยินดียินร้าย)ในโลกเสียได้ 1 พิจารณาเห็นธรรมใน ธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัส(ความยินดียินร้าย)ในโลกเสียได้

จากการศึกษาแนวคิดของนักการศึกษาทางพระพุทธศาสนาที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า สติ หมายถึงการ ระลึกได้ ความรู้ตัวทั่วพร้อม เป็นความรู้ตัวในขณะปัจจุบัน การดื่ม กิน ทำ พูด คิด

ยืน เดิน นั่ง นอน หรือเรียกอีกอย่างว่า ยืนไม่เพลิน เดินระวัง นั่งสังวร นอนสำรวม คนเราเมื่อใดที่มีสติ ตามรู้ปัจจุบันขณะ มองเห็นสิ่งนั้นๆที่เข้ามากระทบทางทวารทั้งหก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วมีความรู้ตัวตื่นตัวอยู่ไม่ไหลไปกับสิ่งเร้าที่มากกระทบนั้น ก็ย่อมทำให้จิตใจมีความสงบ มุ่งแต่กุศลธรรม คุณภาพชีวิตก็ย่อมดีขึ้นพัฒนาขึ้นตามลำดับ เป็นการเกื้อกูลแห่งการรู้อะไรในธรรม อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา นอกจากนี้สติยังเกื้อกูลต่อวิถีชีวิต ตลอดจนงาน ในชีวิตประจำวันย่อมทำให้คุณภาพของงานและวิถีการดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยความปรกติสุข

2.2.1 ความหมายของการเจริญสติ สัมปชัญญะ

พระธรรมโกษาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) (2550, น 86–96) ได้กล่าวว่า สติ คือ ความรู้เท่าทัน สัมปชัญญะคือความรู้เท่า ความรู้เท่าถึงการเห็นเหตุแล้วคาดว่าผลลัพธ์อะไรจะตามมา มองภาพกว้าง มองหน้า รู้เท่าทันเอาไว้ป้องกัน รู้ทันเอาไว้แก้ไข พอเกิดปัญหาเฉพาะหน้าขึ้นมา ไม่ว่าจะเรื่องอะไรก็ตาม สติจะทำให้ท่านระดมปัญญาเข้ามาแก้ปัญหา สติเป็นเครื่องกำหนดคร่าวๆเรากำลังทำอะไร บางคนไม่รู้ตัวด้วยซ้ำพอโกรธขึ้นมาแทบจะฆ่ากันตาย พอรู้ตัวก็ว่า นี่เรารู้ผิดทำไม เราบ้าอะไรขึ้นมา สติจะเป็นตัวตรวจความเป็นไปของเรา

สัมปชัญญะตามความหมายของพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (2546, หน้า 275) ได้ให้ความหมายว่า สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ทั่วพร้อม ความตระหนักรู้ ความรู้เข้าใจชัด ซึ่งสิ่งที่นึกได้ มักมากลุ่มกับสติ (ข้อ 2 ในธรรมมโถปกรณ์)

เสถียรพงษ์ วรรณปก (2542, น. 16) กล่าวถึงสติและสัมปชัญญะว่า “พระอรรถกถาจารย์” ให้คำอธิบายไว้ว่า นายประตุมืองที่ปฏิบัติหน้าที่เปิดประตูเมืองให้คนเข้าออกนั้นการเปิดประตูให้คนเข้าไป เป็นหน้าที่ของสติ การพิจารณาว่าคนไหนสมควรให้เข้า คนไหนไม่สมควรให้เข้า เพราะเหตุใด เป็นหน้าที่ของสัมปชัญญะ สติจึงหมายถึงระมัดระวังตัวต่อหน้าที่ เป็นตัวควบคุมการกระทำ และเป็นตัวคอยป้องกันยับยั้งมิให้ความชั่วมีโอกาสดลอดเข้าสู่จิตใจ สัมปชัญญะเป็นตัวปัญญา รู้เท่าทันปรากฏการณ์นั้นๆ เป็นตัวเสริมสติให้ปฏิบัติหน้าที่สมบูรณ์ขึ้น

ไสว มาลาทอง (2542, น. 11, 15) ได้กล่าวว่า สัมปชัญญะ ความรู้ทั่ว หมายถึง ความรู้ตัวที่เป็นไปในขณะปัจจุบันขณะที่กำลังทำ กำลังพูด คือ ทำ พูด คิดอะไรอยู่ ก็รู้ตัวในขณะนั้น เช่น เรากำลังอ่านหนังสืออยู่ขณะนี้ก็รู้ว่าอ่านหนังสืออยู่ เรากำลังพูดก็รู้ว่าพูดอยู่ หน้าที่ของสัมปชัญญะนั้นย่อมเป็นไปในปัจจุบันขณะเท่านั้น ลักษณะที่ดีของสัมปชัญญะ ท่านผู้รู้ทั้งหลายกำหนดไว้ 4 ประการ คือ

1. รู้ตัวว่า การที่ตนทำนั้นเป็นประโยชน์หรือไม่
2. รู้ตัวว่า การที่ตนกำลังทำนั้นเหมาะกับตนหรือไม่
3. รู้ตัวว่า การที่ตนทำนั้นเป็นความสุขหรือทุกข์อย่างไร

4. รู้ตัวว่า การที่ตนทำนั้นเป็นความมุงหมายหรือไม่

พระธรรมโกษาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) (2550, น. 86–96) ได้กล่าวว่า สัมปชัญญะจะเป็นตัวตัดสินว่าอะไรควรไม่ควร เช่น เราโกรธอยากจะไปด่าเขา ถ้าเราไม่มีสติเราก้จะไปด่าเขา สติจะเตือนให้รู้ว่าเรากำลังด่า สัมปชัญญะจะเป็นตัวเซนเซอร์ที่พิจารณาว่าควรหรือไม่ควร

สัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัด มี 4 ประการคือ

1. สาตถกสัมปชัญญะ (รู้ชัดว่ามีประโยชน์ หรือตระหนักในจุดหมาย คือ รู้ตัวตระหนักชัดว่าสิ่งที่กระทำนั้นมีประโยชน์ตามความมุ่งหมายอย่างไรหรือไม่ หรือว่า อะไรควรเป็นจุดมุ่งหมายของการกระทำนั้น เช่น ผู้เจริญกรรมฐาน เมื่อจะไป ณ ที่ใดที่หนึ่ง มิใช่สักว่ารู้สึกหรือนึกขึ้นมาว่าจะไป ก็ไป แต่ตระหนักว่าเมื่อไปแล้ว จะได้ปีติสุขหรือความสงบใจ ช่วยให้เกิดความเจริญโดยธรรม จึงไป โดยสาระคือ ความรู้ตระหนักที่จะเลือกทำสิ่งที่ตรงกับวัตถุประสงค์หรืออำนาจประโยชน์ที่มุ่งหมาย

2. สัปบายสัมปชัญญะ (รู้ชัดว่าเป็นสัปบายะ หรือตระหนักในความเหมาะสมเกื้อกูล คือรู้ตัวตระหนักชัดว่าสิ่งของนั้น การกระทำนั้น ที่ที่จะไปนั้น เหมาะกันกับตน เกื้อกูลแก่สุขภาพ แก่กิจ เอื้อต่อการสละละลดแห่งกุศลธรรมและการเกิดขึ้นเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรม จึงใช้ จึงทำ จึงไป หรือเลือกให้เหมาะ เช่น ภิกษุใช้จีวรที่เหมาะกับดินฟ้าอากาศและเหมาะกับภาวะของคนที่เป็นสมณะ ผู้เจริญกรรมฐานจะไปฟังธรรมอันมีประโยชน์ที่ชุมนุมใหญ่ แต่รู้ว่ามีอารมณ์ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อกรรมฐาน ก็ไม่ไป โดยสาระคือ ความรู้ตระหนักที่จะเลือกทำแต่สิ่งที่เหมาะสมสบายเอื้อต่อกาย จิต ชีวิต กิจ พันธุมิ และภาวะของตน

3. โจรสัมปชัญญะ (รู้ชัดว่าเป็นโจจร หรือตระหนักในแดนงานของตน คือ รู้ตัวตระหนักชัดอยู่ตลอดเวลาถึงสิ่งที่เป็นกิจ หน้าที่ เป็นตัวงาน เป็นจุดของเรื่องที่ตนกระทำ ไม่ว่าจะไปไหนหรือทำอะไรอื่น ก็รู้ตระหนักอยู่ ไม่ปล่อยให้เลื่อนหายไป มิใช่ว่าพอทำอะไรอื่น หรือไปพบสิ่งอื่นเรื่องอื่น ก็เตลิดเพริดไปกับสิ่งนั้นเรื่องนั้น เป็นนกบินไม่กลับรัง โดยเฉพาะการไม่ทิ้งอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งรวมถึงการบำเพ็ญจิตภาวนาและปัญญาภาวนาในกิจกรรมทุกอย่างในชีวิตประจำวัน โดยสาระคือ ความรู้ตระหนักที่จะคุมกายและจิตไว้ให้อยู่ในกิจ ในประเด็น หรือแดนงานของตน ไม่ให้เขว เตลิด เลื่อนลอย หรือหลงลืมไปเสีย -

4. อสัมโมหสัมปชัญญะ (รู้ชัดว่าไม่หลง หรือตระหนักในตัวเนื้อหาสภาวะ ไม่หลงไหลพันเพื่อน คือเมื่อไปไหน ทำอะไร ก็รู้ตัวตระหนักชัดในการเคลื่อนไหว หรือในการกระทำนั้น และในสิ่งที่กระทำนั้น ไม่หลง ไม่สับสนงะงะพันเพื่อน เข้าใจล่วงตลอดไปถึงตัวสภาวะในการกระทำที่เป็นไปอยู่นั้น ว่าเป็นเพียงการประสมกันขององค์ประกอบและปัจจัยต่างๆ ประสานหนุน

เนื่องกันขึ้นมาให้ปรากฏ เป็นอย่างนั้น หรือสำเร็จกิจนั้นๆ รู้ทันสมมติ ไม่หลงสภาวะเช่นยึดเห็นเป็นตัวตน โดยสาระคือ ความรู้ตระหนัก ในเรื่องราว เนื้อหา สาระ และสภาวะของสิ่งที่ตนเกี่ยวข้องหรือกระทำอยู่นั้น ตามที่เป็นจริงโดยสมมติสัจจะ หรือตลอดถึงโดยปรมัตตสัจจะ มิใช่พรวดพราดทำไป หรือสักว่าทำ มิใช่ทำอย่างมงายไม่รู้เรื่อง และไม่ถูกหลอกให้ลุ่มหลงหรือเข้าใจผิดไปเสียด้วยความพรัมัว หรือด้วยลักษณะอาการภายนอกที่ยั่วยุ หรือเข้ายวนเป็นต้น

จากการศึกษาเอกสารและแนวคิดของนักการศึกษาทางพระพุทธศาสนาที่กล่าวข้างต้นพอสรุปได้ว่า สติและสัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัวทั่วพร้อม คือการระลึกรู้ตามสภาวะการจริงที่เป็นไปในขณะที่ สัมปชัญญะคือ ความรู้ตัวควบคุมอยู่ด้วยทุกขณะ หรือที่เรียกว่า เป็นอยู่ในปัจจุบันขณะ กล่าวคือการกำหนดตามทันในสิ่งทั้งหลายที่เข้ามากระทบทวารทั้งหก โดยปราศจากการไปปรุงแต่งทำให้เกิด อดีต อนาคต

2.2.1.1 ความหมายของสติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน ตามความหมายของพจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (2546, น. 1115) ได้ให้ความหมายของสติปัฏฐานไว้ว่า ชื่อธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ 4 อย่าง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

สติปัฏฐาน ตามความหมายของพจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์ (2546, น. 249) ได้ให้ความหมายของคำว่า สติปัฏฐาน ไว้ว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำหนดรู้สิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลายโดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้หมองเพี้ยนไปตามอำนาจของกิเลส มี 4 อย่างคือ 1) กายานุปัสสนา สติปัฏฐานการตั้งสติกำหนดพิจารณา กาย 2) เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา 3) จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต 6. ชัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม เรียกสั้นๆว่า กาย เวทนา จิต ธรรม

พระครูพิศาลเขมคุณ (2547, น. 23) ได้ให้ความหมายว่า ที่ตั้งแห่งสติ อธิบายว่า ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมมีฐานเป็นที่ตั้ง ฉะนั้นใดสติของเราก็มีที่ตั้งเหมือนกัน ถ้าสติไม่มีที่ตั้งแล้วสติก็จะเลื่อนลอยไปต่างๆนานาประการ เราเอาสติไปไว้ในกาย เวทนา จิต ธรรม หรือพูดอีกอย่างหนึ่ง กาย เวทนา จิต ธรรม นั้น เป็นที่ตั้งของสติปัฏฐานหรือเป็นเครื่องรองรับสติ

พระธรรมปิฎก(ปอ. ปยุตโต) (2449, น. 811-812) ได้สรุปสาระสำคัญของสติปัฏฐานซึ่งเป็นที่ตั้งของสติ หรือวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดผล ดังนี้

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย การมีสติกำกับรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกาย สติพิจารณากายเป็นอารมณ์ว่า กายนี้ก็สักว่ากาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตน เราเขา

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา การมีสติกำกับรู้เท่าทันเวทนา สติตามดูเวทนา คือ ความรู้สึกสุขทุกข์และไม่สุขไม่ทุกข์เป็นอารมณ์โดยรู้เท่าทันว่า เวทนานี้ ก็สักว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต การมีสติกำกับรู้เท่าทันจิตหรือสภาพและอาการของจิต สติพิจารณาใจที่เศร้าหมองหรือฟุ้งแว่วเป็นอารมณ์ว่าใจนี้ ก็สักว่าใจ ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตน เรา เขา กำหนดรู้จิตตามสภาพที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ เช่น จิตมีราคะ โทสะ โมหะ ก็รู้ว่าจิตมี ราคะ โทสะ โมหะ จิตปราศจาก ราคะ โทสะ โมหะ ก็รู้ว่าจิตปราศจาก ราคะ โทสะ โมหะ

4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม การมีสติกำกับรู้เท่าทันธรรม การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม สติพิจารณาธรรมที่เป็นกุศลหรืออกุศลที่บังเกิดกับใจเป็นอารมณ์ว่า ธรรมนี้ก็สักว่าธรรมไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

นอกจากนี้ (ลานธรรมเสวนา, 2550) กล่าวว่า หากสติปัฏฐานโดยแท้จริงจะมีที่ตั้งของการสังเกตค้นคว้าอยู่ในตัวชีวิตเท่านั้น โดยเริ่มจากร่างกายและพฤติกรรมของตัวเราเป็นลำดับแรก เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตามพระบาลีกำหนดให้สังเกต ภายในกาย คำว่า ภายในกาย หมายถึง การเลือกพิจารณาภายใน(รูป) หมวดใดหมวดหนึ่งในกายทั้งหมดซึ่งมีอยู่ 14 ลักษณะ มาเป็นที่ตั้งแห่งการสังเกต เช่น เลือกลมวดอิริยาบถ ก็เป็นกายานุปัสสนาหมวดหนึ่งในกายทั้งหมดตั้งแต่ลมหายใจ สัมผัสสัญญา ฯลฯ จนถึงซากศพ

จากการศึกษาเอกสารแนวคิดทฤษฎีที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ดังนี้ สติปัฏฐานสี่ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับ ดูสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส ทำให้ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดี ยินร้ายที่ทำให้จิตใจมัวหมอง

2.2.2 การเจริญสติตามแนวทางของหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก

1. ประวัติโดยสังเขปของหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก (2552)

หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก เดิมชื่อ พันธุ์ อินทนิล เกิดเมื่อวันที่ 5 กันยายน พ.ศ. 2454 ที่บ้านบุสม ต.บุสม อ.เขียงคาน จ.เลย บิดาชื่อนั่น มารดาชื่อ โสม บิดาของท่านเสียชีวิตตั้งแต่ท่านยังเด็ก

ในสมัยนั้นหมู่บ้านบวมยังไม่มียังไม่มีโรงเรียน ท่านจึงไม่ได้เรียนหนังสือ ในวัยเด็กท่านได้ช่วยมารดาทำไร่นาเช่นเดียวกับเด็กอื่นๆ ในหมู่บ้าน เมื่ออายุได้ 10 กว่าปี ท่านได้บรรพชาเป็นสามเณรอยู่กับหลวงน้ำที่วัดในหมู่บ้าน ได้เรียนตัวหนังสือลาวและตัวหนังสือธรรม พออ่านออกและเขียนได้บ้าง และได้เริ่มฝึกกรรมฐานตั้งแต่คราวนั้น ท่านได้ปฏิบัติหลายวิธี เช่น วิธีพุทโธ วิธีนับหนึ่ง สอง สาม... หลังจากบรรพชาเป็นสามเณรได้ 1 ปี 6 เดือน ก็ลาสิกขาบทยอกมาช่วยทางบ้านทำมาหากิน

เมื่ออายุได้ 20 ปี ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุตามประเพณีได้ศึกษาและทำสมาธิกับหลวงน้ำอีกครั้งหนึ่ง หลังจากบวชได้ 6 เดือน ท่านได้ลาสิกขาออกมา และแต่งงานมีครอบครัวเมื่ออายุ 22 ปี มีบุตรชาย 3 คน ท่านมักจะเป็นผู้นำของคนในหมู่บ้านในการทำบุญจนเป็นที่นับถือและได้รับเลือกเป็นผู้ใหญ่บ้านถึง 3 ครั้ง แม้จะมีภาระมาก ท่านก็ยังสนใจการทำสมาธิและได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตลอดมา ต่อมาท่านได้ย้ายไปอยู่ในตัวอำเภอเชียงคานเพื่อให้ลูกได้เรียนหนังสือ ท่านได้ประกอบอาชีพ เป็นพ่อค้าเดินเรือค้าขาย ขึ้นล่องตามลำน้ำโขง ระหว่างเชียงคาน-หนองคาย เวียงจันทน์ บางครั้งไปถึงหลวงพระบาง ทำให้ท่านได้มีโอกาสพบปะกับอาจารย์กรรมฐานหลายรูป จึงเกิดความสนใจธรรมะมากขึ้น นอกจากนี้ ท่านยังเห็นว่าแม่จะทำความดี ทำบุญ และปฏิบัติกรรมฐานมาหลายวิธีตั้งแต่อายุยังน้อย แต่ท่านก็ยังไม่สามารถเอาชนะความโกรธได้ ท่านจึงอยากค้นคว้าหาทางออกจากสิ่งเหล่านี้ ปี พ.ศ.2500 เมื่ออายุได้ 45 ปีเศษ ท่านได้ออกจากบ้านโดยตั้งใจแน่วแน่จะไม่กลับจนกว่าจะพบธรรมะที่แท้จริง ท่านได้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดวังสิมุกคาราม ต.พันพร้าว อ.ท่าบ่อ จ.หนองคาย (ปัจจุบันคือ อ.ศรีเชียงใหม่) โดยทำกรรมฐานวิธีง่ายๆ คือ ทำการเคลื่อนไหว แต่ท่านไม่ได้ภาวนาคำว่า “ติง-นึ่ง” (ติงแปลว่า ไหว) อย่างที่คนอื่นทำกัน ท่านเพียงให้ความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายและจิตใจเท่านั้น ในช่วงเวลาเพียง 2-3 วัน ท่านก็สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด โดยปราศจากพิธีรีตองหรือครูบาอาจารย์ ในเวลาเช้ามีคของวันขึ้น 11 ค่ำ เดือน 8 ซึ่งตรงกับวันจันทร์ที่ 8 กรกฎาคม พ.ศ.2500 หลังจากนั้น ท่านได้กลับมาเผยแพร่ชี้แนะสิ่งที่ท่านได้ประสบมาแก่ภรรยาและญาติพี่น้องเป็นเวลา 2 ปี 8 เดือน โดยในขณะนั้นท่านยังฆราวาสอยู่

วันที่ 3 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2503 ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุอีกครั้งหนึ่ง เนื่องจากเห็นว่าถ้าหากบวชเป็นพระภิกษุแล้วจะทำให้การเผยแพร่ธรรมะสะดวกขึ้นคำสอนของหลวงพ่อได้แพร่หลายออกไปทั้งในประเทศและต่างประเทศ ได้มีผู้ปฏิบัติตามเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ หลวงพ่อได้อุทิศชีวิตให้กับการสอนธรรมะอย่างไม่เห็นแก่เหน็ดเหนื่อยหรือสุขภาพของร่างกาย จนกระทั่งอาพาธเป็นมะเร็งที่กระเพาะอาหารเมื่อปี พ.ศ. 2525 ถึงแม้ว่าสุขภาพของท่านจะทรุดโทรมลงมากแต่ท่านก็ยังคงทำงานของท่านต่อไปจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต

หลวงพ่อดีละสังขารอย่างสงบ ณ ศาลามุงแฝกบนเกาะพุทธธรรม สำนักปฏิบัติธรรมทับมิ่งขวัญ ต.กุดป่อง อ.เมือง จ.เลย เมื่อวันที่ 13 กันยายน พ.ศ.2531 เวลา 18.15 น. รวมอายุได้ 77 ปี และได้ใช้เวลาอบรมสั่งสอนธรรมะแก่คนทั้งหลายเป็นเวลา 31 ปี

2. การเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก คือ การเจริญสติต้องมีสติกำหนดรู้ดูกายเคลื่อนไหว ใจนึกคิด ให้เป็นปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง การเจริญสติทำได้ในทุกอิริยาบถ เพื่อเป็นการกำหนดการรู้สึกตัวเรียกว่า โมหะ หรือความหลงก็จะหายไป เมื่อรู้สึกตัวของการเคลื่อนไหวของร่างกายเช่น การพลิกมือ การยกมือขึ้นลง การก้าวเท้าไปและการก้าวเท้ากลับ การหมุนศีรษะ การพยักหน้าและการกระพริบตา การอ้าปาก การหายใจ การกลืนน้ำลาย และอื่นๆ เพื่อให้เห็นความคิด คือ เมื่อ ความคิดเกิดขึ้นเรารู้เท่าทันความคิดนั้น ความคิดก็จะหยุด ความคิดจะไม่คิดต่อ ปรุงแต่งกลายเป็นปัญญา เพราะเรารู้เท่าทันมัน ความคิดจะเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป ด้วยตัวของมันเอง ทุกข์ก็จะลดลงและหมดไปในที่สุด คำพอง สมศรีสุข (2546, น. 44)

หลักสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานตามแนวคำสอนหลวงพ่อเทียน

สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานตามแนวหลวงพ่อเทียน ท่านอธิบายจำแนกไว้ สรุปได้ดังนี้

สมถกรรมฐาน

เป็นอุบายให้สงบจิต ไม่ได้ทำให้เกิดปัญญา เป็นเพียงความสงบ ทั้งนี้ท่านเคยฝึกการหายใจเข้า ข ออกแบบพุทโธ หรือจะเป็นแบบนับ 1-2-3 นั้นเป็นระดับสมถกรรมฐาน เพื่อให้เกิดความสงบในจิตในใจชั่วคราว โดยท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนคั้งหินทับหญ้า ในขณะที่เมื่อหินทับหญ้ายู่นั้นจะไม่มีหญ้า ครั้นพอยกหินออก ต่อมาไม่นานหญ้านั้นก็กลับงอกขึ้นมาอย่างเดิม ดังนั้นสมถกรรมฐาน จึงเป็นการฝึกจิตเบื้องต้น ยังไม่ใช่ทำให้เกิดปัญญา

วิปัสสนากรรมฐาน

หลวงพ่อเทียนกล่าวว่า เป็นอุบายทำให้เกิดปัญญา ดังนั้นคำว่า “วิปัสสนา” แปลว่ารู้แจ้ง ความเห็นจริง เห็นอะไร เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นแจ้งจริงแล้ว มันก็ต่างจากเก่า ส่วนการกระทำ พุค การคิด เดิมเมื่อเราไม่เห็นแจ้ง ยังไม่รู้จริง การกระทำ พุคคิดก็อย่างเก่า จัดเป็นวิปัสสนาไม่ได้เลย เมื่อเรามีวิปัสสนาตามแนวหลวงพ่อเทียน ก็คือการกำหนดสติเคลื่อนไหวของร่างกายนั่นเอง ดังท่านกล่าวไว้ตอนหนึ่งว่า... หลวงพ่อทำการเคลื่อนไหว ยกมือ ยกเท้า ให้รู้สึกตัว ก้มเงย ให้รู้สึกตัว.หายใจรู้ จิตใจมันนึกมันคิดก็รู้ รู้อันนี้ความรู้อันนี้มากขึ้น มากขึ้นมันเกิดญาณปัญญา อันนี้เป็นวิปัสสนาจริงนี่.”หลวงพ่อบริยายเปรียบวิปัสสนาว่า” คล้ายกับรถแทรกเตอร์ไถถนน เมื่อกำลัง

ต้นไม้อีกจะกำจัดทั้งใบทั้งรากทั้งโคน ทั้งนี้เพราะวิปัสสนาทำให้เกิดปัญญา และปัญญาทำให้เกิดการ
จางคลายลงของกิเลสนั่นเอง

จุดเด่นและการเผยแผ่แนวคำสอนของหลวงพ่อเทียน

จุดเด่นของแนวคำสอน

1. ลักษณะที่เป็นจุดเด่นของแนวการสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก นั้นมี
ประโยชน์อย่างยิ่งในการที่จะทำให้ผู้ฝึกเกิดความรู้เท่าทันกิเลสภายในตนเอง ก่อให้เกิดปัญญานอกจากนี้
สามารถใช้ปัญญาเป็นเครื่องกำจัดหกิเลสได้ด้วย แนวการสอนหรือการตีความอธิบาย
แนวปฏิบัติตามแนวหลวงพ่อเทียนที่แตกต่างและเป็นจุดเด่น คือ

2. เป็นวิธีเป็นวิธีที่จะประสบผลได้ด้วยการปฏิบัติโดยไม่ยึดถือตำรา ทั้งนี้จะเห็นว่า
แนวการสอนของท่านเป็นแนวปฏิบัติสังเคราะห์ขึ้นมา โดยไม่เคยปรากฏในตำรามาก่อน

3. เชื่อว่าจะทำให้เกิดความเข้าใจในธรรมะได้อย่างรวดเร็ว ดังที่ท่านมักจะกล่าวว่า
“ทางลัด” หรือ “สูตรสำเร็จจิตใจเดียว” เป็นต้น

แนวการสอนวิธีฝึกสติ

แนวการสอนของหลวงพ่อเทียน มีหลักการโดยอ้างพระพุทธธรรมที่ว่า “ให้มีสติ
รู้จักรการกระทำ การพูด การคิด และให้มีสติในอิริยาบถต่างๆ ไม่ว่าจะป็นยืนเดินนั่งนอน ฯลฯ การมี
สติในอาการต่างๆ จะทำให้เกิดปัญญา สามารถพัฒนาปัญญาให้มีมากขึ้น ซึ่งการรู้สึกตัวตามอาการ
เคลื่อนไหวนั้นเชื่อว่าเป็นการเจริญสติ อันเป็นฐานของการเจริญสมาธิ เจริญปัญญา ทำให้เกิดพุทธะใน
ตัวบุคคลขึ้นมาและแบ่งบานขึ้น พุทธะหรือโพธิจิตตามความหมายของหลวงพ่อเทียนนี้ เมื่อได้รับการ
กระตุ้นในระดับหนึ่งจะตื่นขึ้นและผลิบาน จึงเรียกว่า เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ซึ่งมนุษย์ทุกคนสามารถ
ทำได้ วิชา ชนิวรรณโณ และคนอื่นๆ (2548, น. 427-428)

การทำความรู้สึกรู้ตัว

สติ หมายถึง ความระลึกได้ ไม่ใช่ระลึกชาติที่แล้วหรือชาติก่อนนะ ระลึกได้
เพราะอาการเคลื่อนไหว การนึก การคิด นี้เอง จึงได้ชื่อว่า สติ-ระลึกได้ สัมปชัญญะ-ความรู้สึกรู้ตัว
บัดนี้เราไม่ต้องพูดอย่างนั้น เพราะคนไทยไม่ได้ ว่า “สติให้รู้ตัว” หลวงพ่อพูดอย่างนี้ให้รู้สึกรู้ตัว การ
เคลื่อนไหว กระพริบตาที่รู้ หายใจเข้า-ออกที่รู้ จิตใจมันนึกคิดที่รู้ อันนี้เรียกว่าให้มีสติก็ได้ หรือว่า “ให้
รู้สึกรู้ตัวก็ได้” ความรู้สึกรู้ตัวนั้น จึงมีคุณค่ามาก เอาเงินซื้อไม่ได้ ให้คนอื่นรู้แทนเราก็ไม่ได้ เช่นหลวงพ่อกำ
มืออยู่นี้ คนอื่นอาจมองว่าหลวงพ่อกำมือ แต่ความรู้สึกรู้ตัว(ที่)มือหลวงพ่อสัมผัสกันเข้านี้ คนอื่นไม่รู้ด้วย
คนอื่นทำหลวงพ่อก็อเห็น แต่หลวงพ่อรู้สึกรู้ตัวด้วยไม่ได้ ใบไม้กำมือเดียว คือ ให้รู้การเคลื่อนไหวของ
รูปกายภายนอก และให้รู้การเคลื่อนไหวของจิตที่มันคิด มันนึก หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2550, น. 6)

การสร้างจังหวะ

การเจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญา นั้น ต้องมี “วิธีการ” ที่จะนำตัวเรา ไปสู่ตัวสติ ตัวสมาธิ ตัวปัญญาได้ การทำทุกสิ่งทุกอย่างต้องมีวิธีการ จึงจะเข้าถึงจุดหมายปลายทางได้ ดังนั้นการมาที่นี่ต้องพยายาม ไม่ต้องนั่งนิ่งๆ สอนกันแนะนำกัน ให้มีวิธีทำ โดยเคลื่อนไหวยุ่เสมอ ทำเป็นจังหวะวิธีทำนั้น ก็ต้องนั่ง แต่ไม่ต้องหลับ ตา อันนี้มีวิธีทำ นั่งพับเพียบก็ได้ นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ก็ได้ นอนก็ได้ ยืนก็ได้ ทำความรู้สึกตัว...พลิกมือขวาตะแคงขึ้น...ทำซ้ำๆ...ให้รู้สึก ไม่ใช่(พูด) ว่า “พลิกมือขวา” อันนั้นมากเกินไป เพียงแต่ทำให้รู้สึกเท่านั้นเอง พลิกมือขึ้น..ให้รู้สึก หยุดไว้ ยกมือขึ้น..ให้รู้สึก ให้มันหยุดก่อน ให้มันหยุด มันไหวไป...ให้รู้ขึ้นครึ่งตัวนี้...ให้มันรู้ แล้วก็เอามาที่สะคืออันนี้มีจังหวะ ซ้าย-ขวา เป็น ๖ จังหวะ เวลาเอามือออกมาที่ซ้าย-ขวา รวมกันเข้ามี ๘ จังหวะ อันนี้เป็นจังหวะ เป็นจังหวะการเจริญสติ นั้น ท่านว่าให้ทำบ่อยๆ ทำบ่อยๆ ก็ทำความรู้สึกนี้เอง เมื่อพูดถึงความรู้สึกแล้ว ก็พูดวิธีปฏิบัติพร้อมๆ กันไป ทุกคนทำตามอาตมาก็ได้หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2550, น. 6-7)

การปฏิบัติแบบการเจริญสติ

การปฏิบัติธรรมตามแนว หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

วิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี่ ผู้ปฏิบัติสามารถสัมผัสกับสติที่เป็นความรู้แจ้งภายในหรือญาณปัญญาได้ไว เพราะขบวนการฝึกฝนไม่เน้นพิธีกรรม เน้นการกำหนดรู้ ใฝ่ดูทุกข์โดยตรง แม้การกำหนดรู้ก็ไม่ให้ทำแบบบังคับกดเกร็งเพ่งจ้อง ไม่เปิดโอกาสให้จิตอยู่กับนิรันดร์หรือเพลินมากจนเกินไป ที่สำคัญคือไม่จำกัดอิริยาบถในการฝึก ไม่นิยมนั่งหลับตาเพราะจะทำให้วังงายหรือติดสงบจิตหลับไปยึดความสบายแล้วจะไม่เห็นความคิด หลังจากผ่านการฝึกไปแล้ว 4 วันนิรันดร์จะจางคลาย ตัวรู้ที่เป็นสติจะแยกออกจากตัวคิดที่เป็นสังขารได้ค่อนข้างชัดเจน

การเจริญสติแนวนี้ พุดง่าย ฟังง่าย แต่เข้าใจยาก เพราะความเข้าใจในวิธีการนี้เน้นองค์ความรู้ที่ได้แบบประจักษ์แจ้งผุดขึ้นจากจิต ชนิดที่มันเป็นเอง อันสืบเนื่องมาจากการที่ได้เจริญสติปัญฐานี่อย่างจริงจังต่อเนื่องและถูกต้อง “ใฝ่ดูอาการกายเคลื่อนไหว ใฝ่ดูอาการใจที่นึกคิด” ฝึกสติให้ทำหน้าที่รู้ทุกข์โดยตรง ให้รู้เท่าทันแบบเป็นธรรมชาติ จนกระทั่งตัวรู้ที่ตื่น โพล่ง จิตใจสว่างรู้ทุกข์อย่างแจ่มแจ้ง आयตนะเปิดกว้างจิตจะเห็นความจริงในจิต เข้าใจจิตเดิมแท้ของตัวเองที่ไม่ถูกปรุงแต่งว่ามันเป็นอย่างไร ที่มันทุกข์เพราะอะไร ทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้วจะดับอย่างไร จะรู้เห็นเอง

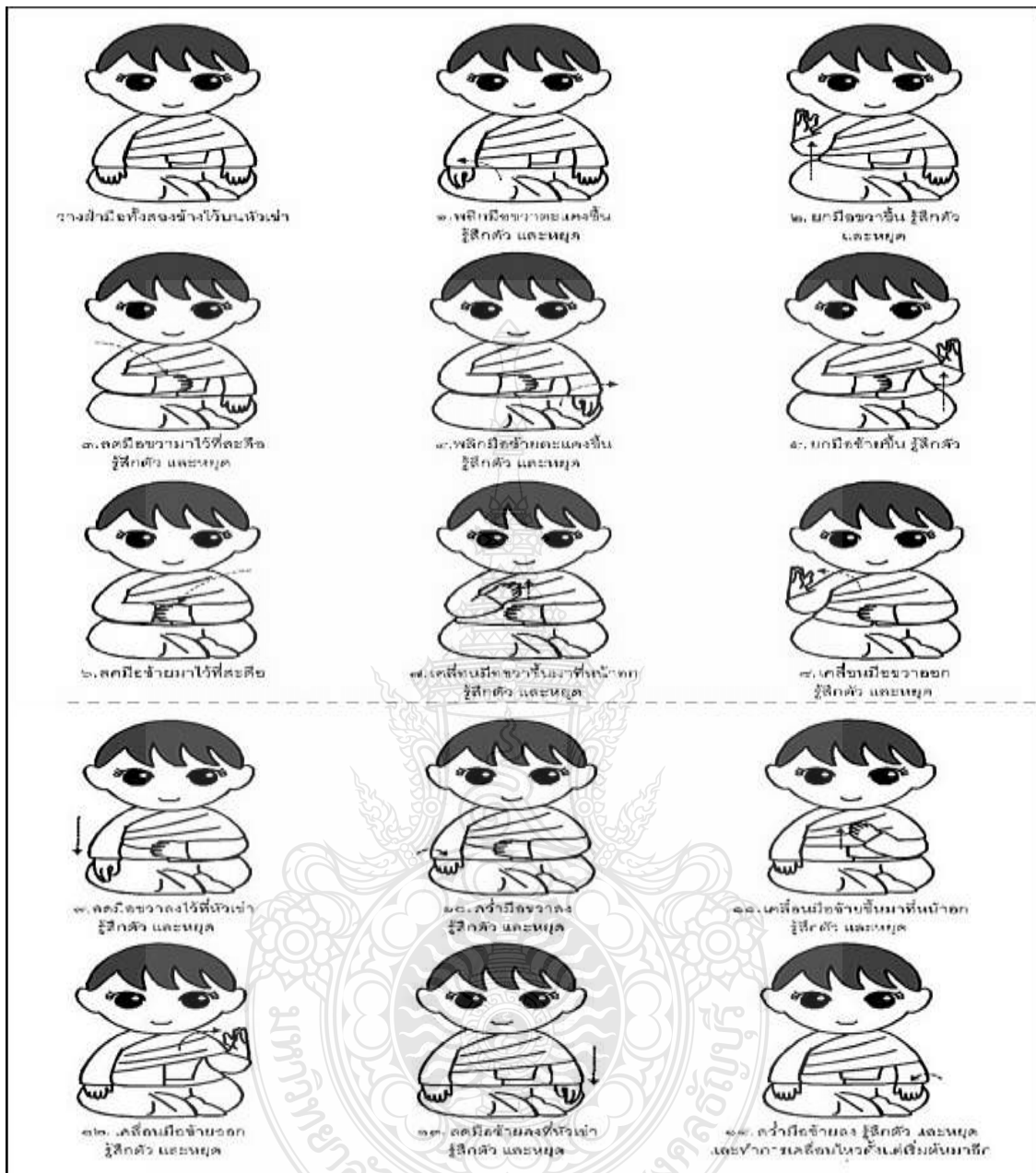
สติจะรู้เองโดยที่เราไม่ต้องกำหนดรู้ จิตมีสภาวะสงบแบบจิตตื่นไม่ใช่สงบแบบจิตหลับ เกิดการชำระจิตที่สั่งสมอารมณ์มาในอดีตที่เกิดเพราะ โมหะ จิตเป็นสัมมาทิฐิ มีตาใน เข้าใจปัจจุบัน รู้เท่าทันอารมณ์ปรุงแต่งที่จักเกิดขึ้นในอนาคต จิตจะเกิดปัญญาปล่อยวางหรือคลายทุกข์ในขั้นที่เรียกได้ว่าเป็นการสารถอกเลยทีเดียว เพราะตัวรู้มีความเร็วเท่าทันตัวคิดสังขารจึงไม่ถูกปรุงแต่ง

อาการของไตรลักษณ์จะปรากฏชัดมาก คิดเท่าไรดับได้เท่านั้นเป็นปัจจุบันธรรมจริงๆ ตัวรู้จะกลายเป็นปัญญาวิราคะธรรมนำต่อความหลงในการสร้างภพชาติในจิต เข้าใจอุปาทานแล้วเกิดการสลัดตัวเองออกจากอุปาทานนั้นอย่างรุนแรง จิตจะสว่างแจ่มแจ้ง มีความผ่อนคลาย อิสระในวิหารธรรม ความเป็นผู้รู้ได้เองโดยธรรมชาติ ไม่สงสัยในเรื่องราวของชีวิต. คู่มือการทำความรู้สึกตัว (2550, น. 7)

วิธีเจริญสติในอิริยาบถนั่ง

การนั่งเจริญสติ จะนั่งแบบใดก็ได้ เช่น นั่งพับเพียบ นั่งเหยียดขา นั่งขัดสมาธิ นั่งเก้าอี้ แต่ในขณะที่ทำอยู่ ไม่ต้องหลับตา ซึ่งเรียกวิธีการนี้ว่า “การสร้างจังหวะ” การฝึกแบบนี้เราจะนั่งขัดสมาธิ หรือนั่งพับเพียบก็ได้ นั่งเหยียดขา นั่งบนเก้าอี้ ก็ได้

1. เอามือเรามาวางไว้บนขาทั้งสองข้าง นั้นเองคว่ำมือไว้
2. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น ทำซ้ำๆ ให้มีความรู้สึกตัว
3. ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว แล้วก็รู้สึกว่ามีลมไหวขึ้นมา
4. เลื่อนมือขวามาที่สะดือเรา
5. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้นที่ขาซ้าย ชันไว้
6. ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว ให้มีความรู้สึกหยุดไว้
7. เลื่อนมือซ้ายเข้ามาทับมือขวาที่สะดือ
8. เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก ทำซ้ำๆ มาถึงหน้าอก
9. เลื่อนมือขวาออกมาตรงข้าง ไหวมาซ้ำๆ
10. ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงเอาไว้
11. คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา
12. เลื่อนมือซ้ายขึ้นหน้าอก
13. เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง
14. ลดมือซ้ายออกที่ขาซ้าย ตะแคงเอาไว้
15. คว่ำมือซ้ายลง รู้สึกตัวและหยุด



ภาพที่ 2.1 คู่มือการเจริญสติ

ที่มา: (วิธีการเจริญสติ ตามแนวหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ, 2550)

วิธีเจริญสติในอิริยาบถเดิน

สำหรับ “การเดินจงกรม” ให้ก้าวเท้าตามปกติ ไม่เร็วไม่ช้า ไม่ยาวไม่สั้นจนเกินไป ให้พอดีกับที่เรารเดิน เอามือไขว้หลัง หรือจับกันไว้ด้านหลังก็ได้ ไม่ไกวแขน เดินไป-กลับทางตรง ประมาณ 10-12 ก้าวก็พอ ไม่ต้องใช้คำบริกรรมประกอบการเดิน สติระลึกรู้เท้าขณะสัมผัสพื้นทุกครั้งไปเรื่อยๆ รู้เป็นธรรมชาติ อย่าจดจ้อง ทำสลับกับการนั่งสร้างจังหวะ แต่ครั้งใช้เวลาช้านานขึ้นอยู่กับอินทรีย์ของแต่ละบุคคลขณะปฏิบัติหากมีความคิดเกิดขึ้นก็ให้รู้แล้วปล่อยทิ้งแล้วกลับมาอยู่กับความรู้สึกตัวกับอิริยาบถที่กำลังเคลื่อนไหวยู่ ณ ขณะนั้นทันที ฝ้าดูฝ้ารู้ ทำให้ต่อเนื่อง ทำให้มากๆ ทำจนถึงธรรม.

การเจริญสติในชีวิตประจำวัน

การเจริญสตินี้ ต้องทำให้มากๆ บ่อยๆ นั่งทำก็ได้ นอนทำก็ได้ ทุกที่ทุกเวลาทำได้ ทั้งนี้ เราเอามือวางไว้ที่หน้าขา พลิกขึ้น-คว่ำลง ก็ได้ หรือเราไม่อยากจะยกมือมือขึ้นลง เราเพียงกระดิกนิ้วขึ้นลง อย่างนี้ก็ได้ หรือทำจังหวะกำมือ แบมือ เขี่ยดแขน อย่างนี้ก็ได้ บางคนว่าทำไม่ได้ มีกิเลสเข้าใจอย่างนั้น ถ้าเราตั้งใจจะทำ มันต้องมีเวลา มีเวลาเพราะเราหายใจได้ เราทำงานอะไร ให้มีความรู้สึกตัว ทำอะไร ไปเรารู้ อันนี้เป็นการเจริญสติแบบธรรมดาๆ ศึกษาธรรมะกับธรรมชาติ เวลาเราทานอาหารเราเอาช้อนตักอาหารเข้าไปในปาก เรามีความรู้สึกตัวขณะที่เราเคี้ยวข้าว เรามีความรู้สึกตัว กลืนข้าวเข้าไปในลำคอ เรามีความรู้สึกตัว อันนี้เป็นการเจริญสติ

สรุปวิธีปฏิบัติ

ถ้าเราทำจังหวะให้ติดต่อกันเหมือนลูกโซ่ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ทุกขณะ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด เขี่ยดแขนข้อมือ แขน เคลื่อนไหว อย่างมีสติ อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านสอนนั้นแต่เรามาทำเป็นจังหวะ พลิกมือขึ้น คว่ำมือลง ยกมือไป เอามือมา ก้มเงย เอียงซ้าย-ขวา กระพริบตา อ้าปาก หายใจเข้า-ออก รู้สึกตัวอยู่ทุกขณะ จิตใจมันนึกคิด รู้สึกตัวอยู่ทุกขณะอันนี้แหละ วิธีปฏิบัติ คือให้รู้ตัว ไม่ให้หนึ่งนิ่งๆ ไม่ให้หนึ่งสงบ คือให้มันรู้ ทำติดต่อกันคือทพให้จริงๆ อานิสงค์ไม่ต้องพูดถึงเลย ความทุกข์จะได้ออกจากใจของเราเอง ทุกข์จะไม่มารบกวนเรา ด้วยเหตุนี้จึงอาจกล่าวได้ว่าความสุขที่แท้จริงจะหาได้จากใจของเราเอง และผู้ที่จะได้รับความสุขชนิดนี้ได้ ก็จากหารที่เราลงมือปฏิบัติฝึกจิตฝึกใจของเราเองการฝึกสมาธินี้จะมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการตามหลักของการฝึกสมาธิ การเปลี่ยนแปลงของบุคคลหลังจากที่ได้รับการฝึกแล้ว จะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านจิตใจ และร่างกาย ซึ่งได้แก่บุคลิกภาพภายนอกสุขภาพอนามัย และการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ซึ่งได้แก่ความสงบ เย็น เป็นต้น (หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, 2550)

พุทธวิธีและแนวทางการปฏิบัติตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

วิปัสสนาที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเอาไว้ว่า ให้เราเจริญสติปัญญานี้ก็คือให้มีสติธรรมที่มีอุปการะมากท่านก็บอกไว้แล้วว่า มี 2 อย่าง คือ 1) สติ ความระลึกได้ ก่อนจะทำอะไร คิดอะไร ก็ให้มีสติ 2) สัมปชัญญะ ความรู้สึกตัว ขณะทำอะไร คิดอะไรก็ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอๆ สติสัมปชัญญะเมื่อพูดเป็นภาษาบ้านเราก็คือ ให้ “รู้สึกตัวตื่นตัว-รู้สึกใจตื่นใจ” อยู่เสมอนั่นเอง (หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, 2546, น. 65)

สติทำให้เกิดสมาธิ

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2526, ข. 236) กล่าวไว้ว่า ถ้าเรามีสติอยู่ทุกขณะๆ จิตแล้วจะทำให้สามารถมองเห็นปัญหาต่างๆชัดเจนขึ้น เพราะจิตใจไม่ฟุ้งซ่าน ไม่มีอะไรมาบัง เพราะเมื่อจิตใจของเราฟุ้งซ่านก็เหมือนมีอะไรมาบังจิตบังใจของเราไว้ไม่ให้มองเห็นอะไรต่างๆ อย่างชัดเจน จะทำให้เรานั้นทำการงานต่างๆออกมาได้ผลไม่ดีเท่าที่ควร ผลของงานที่ได้ผลดีนั้นเกิดจากการทำงานด้วยความสงบ มีปัญญาไม่ฟุ้งซ่าน ขณะที่จิตสงบคือ จิตไม่ฟุ้งซ่าน มีความสะอาด สว่าง คือจิตมีสมาธินั่นเอง แปลว่า จิตตั้งมั่น จิตบริสุทธิ์ ว่องไวต่อการงานทั้งหลาย คือรับรู้อะไรๆเร็วขึ้น อารมณ์เกิดขึ้นก็รู้ไว้รู้เท่าทัน สอดคล้องกับพระศาสนโศภณว่า สตินั้นเป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับบริหารจิตทำให้มีสมาธิสติที่ขาดนั้นจะทำให้สมาธิเกิดขึ้นไม่ได้ ความตั้งใจไว้ถูกแน่วแน่นั่นคง ก็คือสมาธิ ซึ่งเป็นข้อสำคัญในการจะทำกิจทุกอย่าง ตั้งใจตั้งนี้ได้ก็จะทำให้มีสติระลึกไว้ ก่อนจะทำ รู้สึกตัวว่าถูกหรือผิด ระลึกรู้ยับยั้งได้ว่าจะไม่ทำสิ่งที่ผิด และส่งเสริมให้ทำสิ่งที่ถูก (พระศาสนโศภณ, 2512, น. 35)

พระราชวรมนี (พระราชวรมนี, 2529, น. 822) กล่าวว่า ในสมถะสติกุมจิตไว้กับอารมณ์ หรือตั้งอารมณ์ไว้กับจิต เพียงเพื่อให้จิตแน่วแน่ แนบสนิทอยู่กับอารมณ์นั้นๆ เป็นหนึ่งเดียวต่อเนื่องไป อย่างสม่ำเสมอ เรียกว่าสมาธิ เท่านั้นนั่นคือ สมถะสำเร็จผล

(จ้านง, 2516 และ ชัมมานุสารี, 2523) กล่าวไว้เกี่ยวกับสมาธิเอาไว้ว่า การมีสมาธินั้นต้องมีสติ ถ้าไม่มีสติสมาธิจะเกิดขึ้นไม่ได้ การที่จะทำให้เกิดสมาธิ คือจิตตั้งมั่น อยู่ในอารมณ์เดียวนั้นย่อมเกิดขึ้นได้ด้วยการตั้งสติแน่วแน่นิ่งอยู่ที่อารมณ์นั้นๆ อย่างแน่วแน่ เป็นระยะเวลานานเท่าใดก็ชื่อว่าจิตแน่วแน่นิ่งอยู่ เป็นสมาธิอยู่นานชั่วระยะเท่านั้น

จากข้อความดังกล่าวสรุปได้ว่า สติเป็นการระลึกก่อนที่จะทำและการรู้สึกตัวในขณะที่ทำ สติเป็นตัวดึงจิตไว้กับอารมณ์หรือคุมอารมณ์ไว้กับจิต ทำให้จิตแน่วแน่นิ่งอยู่ในอารมณ์เดียวเกิดผลทำให้เกิดสมาธิ การตั้งจิตแน่วแน่นิ่งกับอารมณ์ตั้งมั่นได้นานเท่าใดชื่อ สมาธิก็เกิดขึ้นนานเท่านั้น

2.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ได้มีนักการศึกษาได้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

ไพศาล หวังพานิช (2523, น. 137) ได้ให้ความหมายว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน หมายถึง คุณลักษณะและประสบการณ์ หรือความสัมฤทธิ์ผล ของบุคคลที่มีการเรียนรู้แล้วเท่าไร มีความสามารถชนิดไหน

พวงรัตน์ ทวีรัตน์ (2529, น. 29) ผลสัมฤทธิ์ทางฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลอันเป็นผลมาจากการเรียนการสอน หรือมวลประสบการณ์ทั้งปวงที่บุคคลได้รับจากการเรียนการสอน ทำให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านต่างๆ ของสมรรถภาพทางสมอง

บุญชม ศรีสะอาด (2537, น. 5) กล่าวว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจ ทักษะและสมรรถภาพทางสมองต่างๆ ของผู้เรียนรู้ การศึกษา การค้นคว้า อบรม สั่งสม หรือได้จากการประกอบอาชีพที่ได้รับจาก โรงเรียน และที่บ้าน รวมทั้งจากแหล่งอื่นๆ

ภพ เลหาไพบูลย์ (2542, น. 57) กล่าวว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถในการกระทำสิ่งใดที่ได้จากการที่ไม่เคยกระทำ ได้ หรือกระทำได้น้อยก่อนที่จะมีการเรียนการสอนซึ่งเป็นพฤติกรรมที่วัดได้

เรวัต สุขมั่งมี (2542, น. 37) มห้ความหมายว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน คือคะแนนที่ได้ที่ได้จากการตอบแบบทดสอบ วัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยจะครอบคลุมทั้งพฤติกรรมทั้งด้านความรู้ ความจำ ความเข้าใจ กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ และการนำไปใช้

ลำดวน โสดา (2545, น. 22) กล่าวถึงผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียน หมายถึง ผลการเรียนรู้ที่ได้จากการเรียนรู้ที่ได้มาจากการศึกษาธรรมชาติ ของความรู้ที่ประกอบด้วย กระบวนการในการแสวงหาความรู้และผลผลิตของความรู้

จากการศึกษาที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ผลทางการเรียนรู้ที่ได้จากการตรวจสอบกระบวนการเรียนการสอน ทั้งทางด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และจิตพิสัย ซึ่งเป็นผลที่ได้จากกระบวนการการสืบเสาะแสวงหาความรู้ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการเรียนการสอนที่ตรงตามวัตถุประสงค์ด้านการวัดผลสัมฤทธิ์ ด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย

การวัดผลสัมฤทธิ์

ความหมายของของการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

กระบวนการจัดการศึกษาต้องการที่จะให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแก่ผู้เรียน ตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ไม่ว่าจะเป็นพหุทธิพิสัย ด้านจิตพิสัยและด้านทักษะพิสัยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นผลลัพธ์ด้านพุทธิพิสัยที่เกี่ยวกับสติปัญญาของผู้เรียน

ผลลัพธ์ทางการเรียน (Achievement) เป็นพฤติกรรมหรือความสามารถของบุคคลที่เกิดจากการสอน เป็นพฤติกรรมที่พัฒนางอกงามขึ้นจากการฝึกอบรมสั่งสอนโดยตรงประกอบด้วย ความรู้ ความจำ ความเข้าใจ การนำไปใช้ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินค่า (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540, น. 9)

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นการตรวจสอบความรู้ ทักษะและสมรรถภาพสมองด้านต่างๆ ของผู้เรียนหลังจากได้เรียนรู้เรื่องนั้นๆ แล้วว่า ผู้เรียนสามารถในวิชานั้นมากน้อยเพียงใด การวัดสมรรถภาพสมอง หรือการวัดด้านความรู้ ความคิด มีรายละเอียด ดังนี้(ปราณี ทองคำ, 2539, น. 11-12)

วิชิต ดอนมมงคล (2554, น. 61-63) กล่าวว่า ความรู้ความจำ (Knowledge) เป็นความสามารถในการจำเรื่องราวข้อเท็จจริงนั้นๆ ที่ได้พบเห็น ได้ประสบการณ์ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน และสามารถถ่ายทอดสิ่งที่จดจำนั้นออกมาได้อย่างถูกต้องจะโดยวิธีการเขียนหรือบอกเล่าก็ตาม แบ่งเป็น

1. ความรู้เฉพาะอย่าง
2. ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นความสามารถที่จะเข้าใจสื่อสาร คิดต่อและสามารถที่จะนำเอาความรู้ ความคิด นำไปใช้ประโยชน์ได้
3. การนำไปใช้ (Application) เป็นความสามารถนำเอาหลักการเทคนิคแนวคิดทฤษฎีมาใช้ในการแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ ที่ไม่เคยพบเห็นมาก่อน
4. การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นความสามารถแยกแยะสิ่งต่างๆ ออกเป็นส่วนย่อยหรือองค์ประกอบที่สำคัญ
5. การวิเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถผสมผสานส่วนย่อยๆ ให้เข้ากันอย่างเป็นเรื่องเป็นราวเดียวกัน เพื่อให้มีคุณลักษณะที่แปลกใหม่จากส่วนประกอบย่อยเดิม เป็นการรวมวัตถุสิ่งของ ข้อเท็จจริงหรือดัดแปลงปรับปรุงของเก่าให้มีคุณภาพดีขึ้น
6. การประเมินค่า (Evaluation) เป็นความสามารถตัดสินคุณค่าดีราคาของสิ่งของหรือวิธีการโดยอาศัยเกณฑ์และมาตรฐานการประเมินที่วางไว้

2.4 งานที่วิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.4.1 งานวิจัยในประเทศ

สุรศักดิ์ เมาเทือก (2542, บทคัดย่อ) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมการสอนวิชาวิทยาศาสตร์ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและพฤติกรรมด้านกระบวนการสืบเสาะหาความรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลวิจัยพบว่า ชุดกิจกรรมการสอนวิชาวิทยาศาสตร์ เรื่องอาหาร สำหรับ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีประสิทธิภาพโดยภาพรวม คือ สามารถทำให้นักเรียนสัมฤทธิ์ทางการเรียนถึงขั้นรอบรู้ที่กำหนด มีค่าเท่ากับ 88.13 และนักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดกิจกรรมการสอนวิชาวิทยาศาสตร์มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและพฤติกรรมด้านกระบวนการสืบเสาะหาความรู้สูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนตามคู่มือครูอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชาญยุทธ สีเฉลียว (2543, น. 7) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนความคงทนในการเรียนรู้และทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ขั้นพื้นฐาน เรื่องพืช ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนโดยใช้ชุดการสอนกับการสอนปกติ พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนความคงทนในการเรียนรู้และทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ขั้นพื้นฐานของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พกลมาศ นิลวงส์ (2552, บทคัดย่อ) รายงานผลการใช้ชุดกิจกรรมเสริมทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ เรื่อง เราเติบโตแข็งแรง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า การสร้างชุดกิจกรรมเสริมทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ เรื่อง เราเติบโตแข็งแรง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีประสิทธิภาพเท่ากับ 81.15/80.33 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ประสิทธิภาพที่ตั้งไว้ 80/80 และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หลังการใช้ชุดกิจกรรมสูงกว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนใช้ชุดกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุดสวาท ทิพย์สุทธิ (2541, บทคัดย่อ) ศึกษาเทคนิคการฝึกผู้สติให้อยู่กับปัจจุบัน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุมจำนวน 20 ราย และกลุ่มทดลองจำนวน 20 ราย กลุ่มทดลองคือกลุ่มที่ได้รับเทคนิคการฝึกการรู้เจริญสติให้อยู่กับปัจจุบัน กลุ่มควบคุมคือกลุ่มที่ไม่ได้รับเทคนิคการฝึกการรู้เจริญสติให้อยู่กับปัจจุบัน โดยกรอบแนวคิดในการวิจัย ใช้แนวคิดการเจริญสติและการทำจิตบำบัดแบบเกสตออลร์ในการอธิบายเทคนิคการฝึกการรู้สติให้อยู่กับปัจจุบัน ผลการวิจัยสรุปว่า เทคนิคการฝึกเจริญสติให้อยู่กับปัจจุบันมีผลต่อการลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยผู้ใหญ่ที่ใส่ท่อช่วยหายใจและเครื่องช่วยหายใจ

ธีรยุทธ สุทธิ (2542, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับการเจริญสติในการจัดการกับความเครียดของพนักงานโรงงานยางพารา ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีคะแนนจากแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองตั้งแต่ 26 คะแนนขึ้นไปจำนวน 27 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับการเจริญสติเป็นเวลาติดต่อกัน 5 สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับการเจริญสติเป็นเวลาติดต่อกัน 5 สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง เช่นเดียวกับกลุ่ม

ทดลองที่ 1 แต่ทำการฝึกสติหลังจากจบการให้คำปรึกษาอีก 45 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่มีการจัดกระทำใดๆ และทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบประเมินวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ผลการวิจัยพบว่า พนักงานที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและพนักงานที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับการเจริญสติ มีคะแนนความเครียดในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าพนักงานกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับพนักงานที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับการเจริญสติ มีคะแนนความเครียดที่เปลี่ยนแปลงจากก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน

สมพร หวานเสร็จ (2545, บทคัดย่อ) พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมผู้ปกครองฟื้นฟูสมรรถภาพ ระยะที่ 1 ศึกษาความต้องการจำเป็นในการอบรมและข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตร โดยสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญในสาขาต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง จำนวน 15 คน และผู้ปกครองเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา จำนวน 16 คน จากทั่วประเทศ ผลการวิจัยพบว่า หลักสูตรอบรมผู้ปกครองในการฟื้นฟูสมรรถภาพของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาระดับปฐมวัย ที่เป็นหลักสูตรที่ได้รับการพัฒนาตามหลักวิชาการด้านการพัฒนาหลักสูตร ที่มีความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นที่ยอมรับได้ ชุดฝึกอบรมมีประสิทธิภาพ 95.43/94.50 และมีดัชนีประสิทธิผล 0.853 สารของหลักสูตรบรรจุลงใน CD-Rom ทั้งหลักสูตรและชุดฝึกอบรมในการฝึกอบรมผู้ปกครอง ทำให้มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ด้านความรู้ความเข้าใจ และเจตคติในการฟื้นฟูสมรรถภาพเด็กบกพร่องทางสติปัญญา ระดับปฐมวัย ก่อนและหลังการอบรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนหลังการอบรมสูงขึ้นรวมทั้งมีทักษะในการจัดกิจกรรมฟื้นฟูสมรรถภาพ กล้ามเนื้อมัดใหญ่ กล้ามเนื้อมัดเล็ก ความเข้าใจภาษาและการใช้ภาษาตลอดจนทักษะทางสังคมและการช่วยเหลือตนเองสูงขึ้นด้วย

คำพอง สมศรีสุข (2546, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการปฏิบัติธรรม ด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เข้าปฏิบัติธรรมทับมิ่งขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดเลย จากกลุ่มเป้าหมายของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก มีภิกษุ 20 รูป แม่ชี 20 คน อุบาสิกา อุบาสิกา 110 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธี สัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ สภาพจิต ก่อนและหลังของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมในด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง การมีสติสัมปชัญญะ การรู้จักตนเอง การเข้าใจผู้อื่นและการมีสมาธิ ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่ผ่านการอบรมปฏิบัติธรรม มีการพัฒนาตนเองในทุกๆ ด้าน คือ ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเองอยู่ในระดับมาก ด้านการมีสติสัมปชัญญะอยู่ในระดับปานกลาง ด้านการรู้จักตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ด้านการเข้าใจผู้อื่นอยู่ในระดับมาก และด้านการมีสมาธิอยู่ในระดับมาก ผลจากการศึกษาสะท้อนให้เห็น

ว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น จะต้องอาศัยหลักพุทธธรรม เป็นเครื่องมือในการพัฒนา การศึกษา การเรียนรู้ การเจริญสติตามแนวหลวงพ่อกุ๊ตย จิตตสุโก เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้สนใจในการปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะนับถือศาสนาใด หรือเป็นคนชาติใด ไม่ว่าจะเป็ นหญิงหรือชาย เด็กหรือผู้ใหญ่ มีฐานะอย่างไร ได้มีทางเลือกในการประพฤติปฏิบัติตน ในทุกอิริยาบถให้เกิดความมั่นใจ ซึ่งการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องนี้เป็นสิ่งจำเป็น และสำคัญที่สุดในชีวิตของการพัฒนาตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตให้พ้นจากทุกข์อย่างสิ้นเชิง ควรได้รับการสนับสนุน และเผยแพร่การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวให้กว้างขวางต่อไป

มนสิข สิทธิสมบุรณ์ (2546, บทคัดย่อ) ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการวิจัยในชั้นเรียน โดยมีลำดับขั้นตอนในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม คือ 1) ศึกษาข้อมูลพื้นฐานเรื่อง นโยบายรัฐ ปรึชญาการศึกษาทฤษฎีการเรียนรู้ และศึกษากา รวิจัยเรื่องสภาพและรูปแบบการทำวิจัยในชั้นเรียน 2) ยกร่างเอกสารของหลักสูตร และเอกสารประกอบหลักสูตรฝึกอบรมการทำวิจัยในชั้นเรียน 3) ตรวจสอบเอกสารหลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตร โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 11 คน และนำมาปรับปรุงแก้ไข 4) ทดลองการใช้หลักสูตร โดยครูอาสาสมัครจากโรงเรียนพิษณุโลกศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 5 คน และทำการแก้ไขปรับปรุง 5) นำหลักสูตรไปใช้ฝึกอบรมครูอาสาสมัคร ซึ่งเป็นครูแม่ข่ายกัลยาณมิตรนำหลักสูตรไปขยายกับเครือข่ายกัลยาณมิตรวิจัยในโรงเรียนเดียวกันอีก จำนวน 30 คน และ 6) ประเมินประสิทธิผลของหลักสูตรฝึกอบรม ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ (1) เอกสารหลักสูตรได้กำหนด เกณฑ์การผ่านหลักสูตรฝึกอบรม คือ ผู้ผ่านการฝึกอบรม ต้องเข้ารับการฝึกอบรมตามวัน เวลา ที่กำหนดไม่ต่ำกว่า 80 เปอร์เซ็นต์ และสามารถเขียนรายงานการวิจัยในชั้นเรียนได้คุณภาพไม่ต่ำกว่าระดับปานกลาง (C) (2) เอกสารประกอบหลักสูตรประกอบด้วย คู่มือหลักสูตรสำหรับผู้ให้การอบรม เรื่อง การวิจัยในชั้นเรียนและคู่มือสำหรับผู้เข้ารับการอบรม เรื่อง การทำวิจัยในชั้นเรียน ซึ่งเป็นเอกสารเพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้ให้การฝึกอบรมและผู้เข้ารับการฝึกอบรมในการทำความเข้าใจเนื้อหาการฝึกอบรม และวิธีปฏิบัติกรในการทำวิจัยในชั้นเรียน (3) การนำหลักสูตรฝึกอบรมไปใช้โดยวิธีกัลยาณมิตรวิจัย ประกอบด้วย การร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยเน้นการทำแบบฝึกหัดตามคู่มือหลักสูตรฝึกอบรมที่กำหนดการติดตามดูแลช่วยเหลือและให้คำแนะนำช่วยเหลืออย่างใกล้ชิด การร่วมนิเทศ วิเคราะห์ปัญหาในชั้นเรียน การกำหนดเวลาให้คำแนะนำปรึกษาที่โรงเรียน และการช่วยเผยแพร่ผลงานการวิจัยในชั้นเรียน (4) ผลการประเมินประสิทธิผลของหลักสูตรฝึกอบรมการวิจัยในชั้นเรียนปรากฏว่า ครูแม่ข่ายกัลยาณมิตรวิจัย จำนวน 15 คน มีความพึงพอใจในการฝึกอบรมเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และทั้งหมดสามารถผ่านเกณฑ์ของหลักสูตรที่กำหนด โดยมีคุณภาพวิจัยในระดับดีมาก จำนวน 13 เรื่อง อยู่ในระดับดี จำนวน 2 เรื่อง สำหรับครูลูกข่าย

สำหรับลูกข่ายกล้วยาณไตรวิชัย จำนวน 30 คน สามารถผ่านเกณฑ์ของหลักสูตรทั้งหมด โดยมีคุณภาพวิจัยอยู่ในระดับมาก จำนวน 22 เรื่อง และอยู่ในระดับดี จำนวน 8 เรื่อง การศึกษากระบวนการในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมที่พัฒนาขึ้นโดยนักศึกษาคังกล่าวข้างต้น

พระมหาพรหมทองไพโรบล (2549, บทคัดย่อ) ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเรื่องการลดทุกข์เพิ่มสุข สำหรับอุบาสก – อุบาสิกา โดยมีลำดับขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรดังนี้ 1) เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการสร้างหลักสูตรฝึกอบรม (2) เพื่อสร้างหลักสูตร (3) เพื่อทดลองใช้หลักสูตร (4) เพื่อประเมินผลและปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดทุกข์เพิ่มสุข สำหรับอุบาสก-อุบาสิกา ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ (1) การศึกษาความต้องการพื้นฐานในการสร้างหลักสูตรฝึกอบรม พบว่าอุบาสก-อุบาสิกา มีทั้งเพศชายเพศหญิงเท่าๆ กัน ส่วนใหญ่มีอายุ 20-29 ปี ระดับการศึกษาส่วนมากอยู่ในระดับมัธยมศึกษา มีอาชีพเป็นเกษตรกรรายได้ในครอบครัวส่วนใหญ่ไม่พอใช้ ส่วนใหญ่เคยได้รับการฝึกอบรม เรื่องที่ต้องการฝึกอบรมครั้งนี้คือ การลดทุกข์เพิ่มสุข สำหรับจำนวนวันที่ต้องการฝึกอบรมครั้งนี้อยู่ระหว่าง 3 วัน 2 คืน และอุบาสก-อุบาสิกา ทั้งหมดมีความต้องการเข้าร่วมหลักสูตรครั้งนี้ 2) การสร้างหลักสูตรพบว่า หลักสูตรฝึกอบรมประกอบด้วยโครงสร้างดังนี้ (2.1) หลักการและเหตุผล (2.2) วัตถุประสงค์ (2.3) แนวการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม (2.4) สื่อการฝึกอบรม (2.5) การวัดและการประเมินผล (2.6) เกณฑ์การผ่านหลักสูตรฝึกอบรม 3) การทดลองใช้หลักสูตรพบว่า ในการทดลองใช้หลักสูตรครั้งนี้ใช้เวลา 3 วัน 2 คืน มีกิจกรรม 3 ขั้นตอน คือ ก่อนการฝึกอบรม ระหว่างการฝึกอบรม และหลังการฝึกอบรม 4) การประเมินและปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรม พบว่า (4.1) ความรู้เกี่ยวกับการลดทุกข์เพิ่มสุข ของอุบาสก-อุบาสิกาหลังการฝึกอบรมสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (4.2) เจตคติโดยภาพรวมของอุบาสก-อุบาสิกา ที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรมอยู่ในระดับสูงมาก (4.3) พฤติกรรมเกี่ยวกับการลดทุกข์เพิ่มสุขของอุบาสกอุบาสิกาหลังการฝึกอบรม สูงกว่าก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พระมหาสิริชัย เสรีไตรรัตน์ (2549, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมศีลธรรม ค่ายคุณธรรมจริยธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอเสนาให้ จังหวัดสระบุรี ปรับปรุงหลักสูตร ผลวิจัยพบว่า 1) การศึกษาข้อมูลพื้นฐานพบว่า องค์กรต่างๆ ชุมชน สถาบันการศึกษา และสถาบันศาสนาร่วมกันจัดการศึกษา โดยการพัฒนาศูนย์จัดการเรียนรู้ในชุมชนของตนในขอบข่ายที่สอดคล้องกับบริบทชุมชนท้องถิ่น และจุดเน้นของหลักสูตรฝึกอบรม มุ่งให้การศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับศีลธรรมทศคุณธรรม จริยธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตนักเรียนรวมทั้งส่งเสริมสถาบันพระพุทธศาสนา วัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของประเทศชาติ ส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องมีความต้องการพัฒนาหลักสูตร โดยมีเนื้อหาสาระให้เหมาะกับบริบท นำไปใช้ในการดำรง

ชีวิตได้ ผู้เรียนเกิดความรู้คุณธรรมจริยธรรม และส่งเสริมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตนักเรียนให้เป็นคน
เก่ง เป็นคนดี และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยรูปแบบการฝึกอบรมเน้นให้ความรู้พร้อมฝึก
ปฏิบัติจริง 2) การพัฒนาหลักสูตร (ฉบับร่าง) ประกอบด้วย หลักการและเหตุผล จุดมุ่งหมายหลักสูตร
เนื้อหาสาระ วิธีการฝึกอบรม สื่อ และวัสดุอุปกรณ์ และการวัดประเมินผล โดยเนื้อหาหลักสูตร
แบ่งเป็น ภาคทฤษฎี ภาคปฏิบัติ และกิจกรรม ซึ่งมีแผนจัดกิจกรรมการเรียนรู้จำนวน 11 แผน
ผู้เชี่ยวชาญประเมินหลักสูตรฝึกอบรม พบว่า หลักสูตรฝึกอบรมมีความสอดคล้องและเหมาะสม
3) การทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรม กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอเสนาให้ จังหวัดสระบุรี
จำนวน 3 วัน 2 คืน โดยการบรรยาย สาธิตและปฏิบัติจริง ตามแผนจัดกิจกรรมเรียนรู้พบว่า นักเรียนมี
ความสนใจและตั้งใจ สามารถปฏิบัติกิจกรรมด้านต่างๆ ของกระบวนการฝึกอบรม ได้เป็นอย่างดี
4) การประเมินผลและปรับปรุงหลักสูตร พบว่า นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการใช้
หลักสูตรสูงกว่าก่อนการใช้หลักสูตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการประเมินระหว่าง
ฝึกอบรมพบว่า นักเรียนมีทักษะปฏิบัติได้เป็นที่น่าพอใจ และการประเมินหลังการใช้หลักสูตร
ฝึกอบรมที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องและเหมาะสมที่จะนำไปใช้

คุณพล สุนทรวัฒน์ (2550, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการพัฒนาและหาประสิทธิภาพของ
หลักสูตรเสริมเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม ของนักเรียนมัธยมศึกษาเอกชน ผลการวิจัยพบว่า
ค่าเฉลี่ยเจตคติและพฤติกรรมการมีคุณธรรมจริยธรรมของนักเรียนมัธยมศึกษาเอกชน เมื่อขจัดผล
แตกต่างก่อนการทดลอง (Pre-Test) แล้วปรากฏดังนี้ 1) ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติกับพฤติกรรม
การมีคุณธรรมจริยธรรมของนักเรียนหลังการทดลอง มีความสัมพันธ์ต่อกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .0012 ผลการเปรียบเทียบเจตคติการมีคุณธรรมจริยธรรมหลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุม
กับกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยโดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
หากพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความมีวินัย และความประหยัด กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ส่วนความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์และความขยันหมั่นเพียร
มีเจตคติต่อการมีคุณธรรมไม่แตกต่างกัน 3) ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการมีคุณธรรมจริยธรรม
หลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยโดยรวมไม่แตกต่างกัน หาก
พิจารณาเป็นรายด้านพบว่า พฤติกรรมด้านการมีวินัยของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม แตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ ความประหยัด และความ
ขยันหมั่นเพียรมีพฤติกรรมการมีคุณธรรมจริยธรรมไม่แตกต่างกัน

2.4.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

รีด (Ried) ทำการวิจัยเรื่อง ศิลธรรมและการพัฒนาจิต “สอนดีหรือไม่” โดยสรุปจากงานวิจัยของ อารี จำปาทอง (2532, น. 45-46) ว่า รีด (Ried) มีความมุ่งหมายในการทำวิจัยเพื่อสำรวจทัศนคติของครูเกี่ยวกับการสอนศิลปธรรมในโรงเรียน โดยผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานไว้ว่า ครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา มีความคิดเห็นว่าศิลปธรรมจรรยา ในการสอนในห้องเรียน ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยครั้งนี้ โดยวิธีการสัมภาษณ์ครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา โดยสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากครูที่สอนในหมวดวิชาต่างๆ จำนวน 104 คน เพื่อถามความคิดเห็นของครูเกี่ยวกับการสอนศิลปธรรมผลวิจัยปรากฏว่าครูมีความคิดเห็นว่า ครูทุกคนควรสอนศิลปธรรมจรรยาเพื่อยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น การสอนศิลปธรรมจรรยา ควรสอนในห้องเรียน โดยเฉพาะครูที่มีประสบการณ์ด้านการสอนมาก เห็นว่าศิลปธรรมนั้นจำเป็นที่จะต้องสอนในห้องเรียน ส่วนครูที่มีประสบการณ์น้อยไม่เห็นด้วยกับการจัดการสอนศิลปธรรมในโรงเรียน

อัลฟอร์ด (Alford, 1975, p. 4970-A) ได้พัฒนารูปแบบของการฝึกอบรมครูประจำการ ซึ่งคำนึงถึงความสำคัญของลักษณะเฉพาะตัวครูแต่ละคน กระบวนการในการพัฒนารูปแบบของการฝึกอบรมครูประจำการ ของ อัลฟอร์ด (Alford) แบ่งเป็น 4 ขั้นตอนคือ 1) สำรวจความต้องการเกี่ยวกับการฝึกอบรมครูประจำการ 2) พัฒนารูปแบบชั่วคราวของการฝึกอบรมครูประจำการ 3) ค้นหา กำหนด ทฤษฎีหลักในด้านปรัชญา และพฤติกรรมศาสตร์ 4) สังเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดเข้าด้วยกันเป็นรูปแบบของการฝึกอบรมและรูปแบบสุดท้ายที่ อัลฟอร์ด พัฒนาขึ้นมาเป็นรูปแบบของการฝึกอบรมครูประจำการที่อยู่ในรูปของศูนย์ฝึกอบรมครูประจำการ ซึ่งกระตุ้น และเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนมีอิสระในการเลือกดำเนินการประเมินผลและรายงานถึงกิจกรรมที่จะนำไปสู่การพัฒนาสูงสุดตามเอกภาพของแต่ละบุคคล

ลัมพกิน (Lumpkin, 1990) ศึกษาอิทธิพลของการสอนทักษะการคิดเชิงวิจารณ์ญาณต่อความสามารถทางการคิดวิจารณ์ญาณ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความสามารถในการจำเนื้อหาวิชาสังคมศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 5,6 ในรัฐอลาบามา โดยแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนการคิดวิจารณ์ญาณของนักเรียนทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคะแนนความสามารถในการจำเนื้อหาวิชาสังคมศึกษาของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วิสสัน (Wilson, 1996, p. 416) ได้รับความวิจัยเกี่ยวกับการวิเคราะห์การใช้ชุดการสอนของครู เพื่อแก้ปัญหาของเด็กเรียนช้าด้านคณิตศาสตร์เกี่ยวกับการบวก ลบ ผลการวิจัยพบว่า ครูผู้สอน

ยอมรับว่าการใช้ชุดการสอนมีผลดีมากกว่าการสอนตามปกติ อันเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ครูสามารถแก้ปัญหาการสอนที่อยู่ในหลักสูตรคณิตศาสตร์สำหรับเด็กเรียนช้า

จากการศึกษาดังกล่าวข้างต้นกล่าวได้ว่า การจัดการเรียนการสอนโดยใช้ชุดฝึกกิจกรรมซึ่งมีกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมที่แท้จริงด้วยตนเอง และลำดับ ตั้งแต่ง่าย ถึงยากในระดับปานกลางเหมาะสมกับวัยและความสามารถของนักเรียน เพื่อให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ตรงจะทำให้เกิดการเรียนรู้ สามารถพัฒนา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในกลุ่มสาระพระศาสนา ได้อย่างมีประสิทธิภาพ



บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเพื่อพัฒนาชุดฝึกกิจกรรมฝึกรอบรม เรื่อง การพัฒนาชุดฝึกกิจกรรมการฝึกเจริญสติแบบไหว-นั่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านโนนสาวทหนองไผมูลย์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาค้นคว้าโดยมีรายละเอียดดังนี้

- 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 3.2 ระเบียบวิธีวิจัย
- 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.4 ขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ
- 3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

- 1) ประชากรที่ใช้ในการศึกษาข้อมูลขั้นพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตร ประกอบด้วยนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่4-6 จำนวน 39 คน
- 2) ประชากรที่ใช้ในการทดลองและประเมินหลักสูตรได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนบ้านโนนสาวทหนองไผมูลย์ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา2558 จำนวน 39 คน

3.1.2 กลุ่มตัวอย่าง

- 1) กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตร ได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) รวมทั้งสิ้น 20 คน ประกอบด้วย

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่4 จำนวน 5 คน

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่5 จำนวน 8 คน

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่6 จำนวน 7 คน

2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนบ้านโนนสาวทหนองไพรบูรณ์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู จำนวน 20 คน โดยวิธีสุ่มแบบเจาะจง กล่าวคือ เป็นนักเรียนที่มีที่มีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 1.5 – 2.5 ที่กำลังศึกษารายวิชาสังคมศึกษาและวัฒนธรรมตามหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านโนนสาวทหนองไพรบูรณ์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู

3.1.3 ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น คือ การฝึกเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

ตัวแปรตาม คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

3.2 ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) ใช้รูปแบบการวิจัยแบบ (Non - Randomized Control Group Pretest Posttest Design) พวงรัตน์ ทวีรัตน์ (2543, น. 65-66) ที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยทำการประเมินก่อนและหลังการทดลอง แบบแผนการทดลองเสนอ ดังนี้

R	T ₁	X	T ₂
R	T ₁	~X	T ₂

ภาพที่ 3.1 แบบแผนการวิจัยกึ่งทดลอง (Non - Randomized Control Group Pretest Posttest Design)

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการทดลองคือ

R แทน กลุ่มทดลอง (ใช้วิธีการจัดการเรียนรู้โดยวิธีการฝึกเจริญสติแบบไหว-นั่ง)

R แทน กลุ่มควบคุม (ใช้วิธีการจัดการเรียนรู้ตามปกติ)

T₁ แทน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ก่อนทดลองใช้หลักสูตร

T₂ แทน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หลังทดลองใช้หลักสูตร

X แทน วิธีการฝึกเจริญสติแบบไหว-นั่ง

~X แทน วิธีจัดการจัดการเรียนรู้ตามปกติ

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ มีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ชนิดดังนี้

3.2.1 แผนกิจกรรมการเรียนรู้ การฝึกการเจริญสติแบบไหว-นึ่ง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียน

3.2.2 ชุดฝึกกิจกรรม การฝึกเจริญสติแบบไหว-นึ่ง

3.4 ขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.4.1 ชุดฝึกกิจกรรม การฝึกเจริญสติแบบไหว-นึ่งเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทไพบูรณ์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาดังนี้

1) จากการศึกษาหลักสูตร มาตรฐานการเรียนรู้ ตามหลักสูตร แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และหลักสูตร โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไพบูรณ์ กลุ่มสาระการเรียนรู้ พระพุทธศาสนา และเอกสารประกอบการเรียนการสอนที่เกี่ยวข้อง เพื่อทำความเข้าใจสาระและ มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดจุดมุ่งหมายของหลักสูตร ขอบข่ายเนื้อหา วิธีการสอน และการวัดผล ประเมินผล

2) ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับชุดฝึกกิจกรรม การฝึกเจริญสติแบบไหว-นึ่ง เช่น หลักการ จุดมุ่งหมาย โครงสร้าง เนื้อหา แนวคิดกิจกรรม สื่อการเรียน เกณฑ์ การวัดผลประเมินผล องค์ประกอบของชุดฝึกกิจกรรม ประโยชน์ ขั้นตอนในการสร้าง ทฤษฎีการเรียนรู้ที่นำมาใช้ในการ สร้างชุดฝึกกิจกรรม การเจริญสติแบบไหว-นึ่ง และลักษณะชุดฝึกกิจกรรมที่ดี

3) ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างชุดฝึกกิจกรรม การฝึกเจริญสติแบบไหว-นึ่ง

4) การฝึกเจริญสติแบบไหว-นึ่ง การประเมินทักษะ ทั้ง 15 ขั้นตอน จากการเปรียบเทียบ คะแนนระหว่างการฝึกอบรม ในแต่ละแผนกิจกรรม

เกณฑ์การวัดผล ให้คะแนนระดับคุณภาพของทักษะระหว่างฝึกอบรม ดังนี้

มีสติมากที่สุด	=	4	ประสิทธิภาพอยู่ในเกณฑ์	90-100%
มีสติมาก	=	3	ประสิทธิภาพอยู่ในเกณฑ์	70-89%
มีสติปานกลาง	=	2	ประสิทธิภาพอยู่ในเกณฑ์	50-69%
ไม่มีสติเลย	=	1	ประสิทธิภาพต่ำกว่าเกณฑ์	50%

5) วิเคราะห์ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง กำหนดขอบข่ายเนื้อหาในชุดฝึกกิจกรรม โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็นแผนกิจกรรมการเรียนรู้ 3 แผน กำหนดรูปแบบในการนำเสนอเนื้อหาในชุดฝึกกิจกรรม ดังแสดงในตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 กำหนดขอบข่ายเนื้อหาชุดฝึกกิจกรรม การฝึกเจริญสติแบบไหว-นั่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่4-6

แผนการจัดกิจกรรมที่	เรื่อง	เนื้อหาสาระ
แผนการจัดกิจกรรมที่ 1	เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับสติสัมปชัญญะ	1. วัตถุประสงค์ 2. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม
แผนการจัดกิจกรรมที่ 2	เรื่อง การเจริญสติทั้ง 15 ขั้นตอน	1. สาธิตวิธีการฝึกเจริญสติทั้ง 15 ขั้นตอนแก่ผู้เข้าอบรม 2. วิธีการใช้สติควบคุมในแต่ละท่า ของการเจริญสติทั้ง 15 ขั้นตอน 3. ขั้นตอนวิธีที่ปฏิบัติการเจริญสติตามรูปแบบและวิธีการแบบทำความเข้าใจสีกตัว ตามแนวหลวงพ่อเทียน สุตตสุโก
จัดกิจกรรมแผนการที่ 3	เรื่อง การฝึกเจริญสติ 15 ขั้นตอน ตามลมหายใจเข้าออก	1. สาธิตวิธีการฝึกเจริญสติทั้ง 15 ขั้นตอนแก่ผู้เข้าอบรม 2. วิธีการใช้สติควบคุมในแต่ละท่า ของการเจริญสติทั้ง 15 ขั้นตอน 3. ขั้นตอนวิธีที่ปฏิบัติการเจริญแบบกำหนดตามลมหายใจเข้า-ออก และวิธีการตามแนวหลวงพ่อเทียน สุตตสุโก

3.4.2 การสร้างคู่มือชุดฝึกกิจกรรม การฝึกเจริญสติ ดังนี้

1) จากการศึกษาหลักสูตร มาตรฐานการเรียนรู้ ตามหลักสูตร แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และหลักสูตร โรงเรียนบ้านโนนสาวทหนองไพรบูลย์ กลุ่มสาระการเรียนรู้ พระพุทธศาสนา โดยศึกษาโครงสร้างหลักสูตร หน่วยการเรียนรู้ สาระมาตรฐานการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้อง คือ

(1.1) ศึกษาเอกสารตำราเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน

(1.2) ศึกษาตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้ กระบวนการจัดการเรียนรู้ ทักษะ กระบวนการที่นักเรียนจะต้องฝึก/สื่อ แหล่งเรียนรู้ และการวัดผลประเมินผล

2) สร้างคู่มือการใช้ชุดฝึกกิจกรรม ที่ประกอบด้วย แผนการจัดการกิจกรรมเรียนรู้ 3 แผน กำหนดการจัดการเรียนรู้ และส่วนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

ทั้งนี้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนขั้นสำรวจและค้นหา ผู้วิจัยได้ใช้ชุดฝึกกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นให้นักเรียนได้ศึกษาค้นหาคำตอบ ด้วยตนเองโดยการลงมือปฏิบัติจริง ทั้งการประเมินก่อนทำการทดลอง ผู้วิจัยได้ทำการประเมิน โดยเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของนักเรียนทั้งสองกลุ่ม ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 โดยกำหนดเนื้อหาออกเป็นแผนแผนกิจกรรมการเรียนรู้ 3 แผน

3.4.3 นำชุดฝึกกิจกรรม การฝึกเจริญสติแบบไหว-นิ่งเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 20 ข้อ ให้ผู้เชี่ยวชาญ ด้านหลักสูตรและการสอน 3 ท่าน และด้านหลักสูตรฝึกอบรมปฏิบัติธรรม ตรวจสอบความสอดคล้องของเนื้อหาของหลักสูตรฝึกอบรม โดยใช้ค่า (IOC: Index of item Objective Congruence) นำตาราง IOC ของผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง ซึ่งเนื้อหาหลักสูตรมีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 – 1.00 ขึ้นไป โดยใช้เกณฑ์การประเมิน ดังนี้

+1 หมายถึง แน่ใจว่าเนื้อหาตรงกับจุดประสงค์นั้น

0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าเนื้อหาตรงกับจุดประสงค์นั้น

-1 หมายถึง แน่ใจว่าเนื้อหาไม่ตรงกับจุดประสงค์นั้น

3.4.4 ปรับปรุงแก้ไขคู่มือการใช้ชุดฝึกกิจกรรมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ และดำเนินการจัดทำเป็นรูปเล่มแล้วนำไปใช้จริงกับกลุ่มที่ทำการวิจัย

3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

3.5.1 เตรียมความพร้อมก่อนดำเนินการสอนให้กับครูผู้สอนวิชาพระพุทธศาสนาโรงเรียนบ้านสาวทหนองไผ่บุลย์ เพื่อให้มีความเข้าใจที่ตรงกัน

3.5.2 ดำเนินการประเมินก่อนเรียนกับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของกลุ่มสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา แล้วทำการคัดเลือกนักเรียนกลุ่มทดลองให้เท่ากับกลุ่มควบคุม โดยการคัดเลือกนักเรียนที่มีที่มีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 1.5 – 2.5 เพื่อให้ นักเรียนทั้งสองกลุ่มที่มีลักษณะความรู้พื้นฐานที่เหมือนกันหรือใกล้เคียงกัน

3.5.3 ดำเนินการสอน ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม อย่างละ 1 โรงเรียน เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนบ้านโนนสาวทไผ่บุลย์ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ได้มาจากการสุ่มอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลองผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสอนเอง และกลุ่มควบคุมเป็นครูผู้สอนวิชาสังคมศึกษาศาสนาและวัฒนธรรมดำเนินการสอนโดยทั้งสองกลุ่ม ใช้เนื้อหาเดียวกัน ส่วนการจัดการเรียนรู้และเวลาที่แตกต่างกัน คือ

กลุ่มทดลอง ได้รับฝึกเจริญสติแบบไหว-นั่ง ใช้เวลา 4 สัปดาห์

กลุ่มควบคุม ได้รับการจัดการเรียนรู้ตามปกติ ใช้เวลารวม 4 สัปดาห์

3.5.4 เมื่อดำเนินการทดลองกับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตามแผนการจัดการ กิจกรรมฝึกเจริญสติแบบไหว-นั่ง ครบทุกแผนแล้ว จัดทำการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของทั้ง 2 กลุ่มของภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 และภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 แล้วนำผลการทดสอบ มาตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าที่ t -test Dependent samples เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าอบรมก่อนเรียนและหลังอบรมและกลุ่มควบคุม ค่าสถิติร้อยละ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3.5.5 เมื่อดำเนินการทดลองกับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามแผนการฝึกสมาธิ ครบทุกแผนแล้ว ผู้วิจัยจัดทำการสอนซ่อมเสริมให้กับนักเรียนกลุ่มควบคุมด้วยแผน การฝึกอบรมฝึกเจริญสติแบบไหว-นั่ง เพื่อให้ นักเรียนที่อยู่ในกลุ่มควบคุมจะได้มีโอกาสรับสิ่งใหม่ๆ หรือ ประสพการณ์ใหม่ๆ เทียบเท่ากับกลุ่มทดลอง

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้คือ

3.6.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

เมื่อ	P	แทน	ร้อยละ
	F	แทน	ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นร้อยละ
	N	แทน	จำนวนความถี่ทั้งหมด

3.6.2 ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) โดยคำนวณจากสูตร (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2538, น. 73)

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

เมื่อ	\bar{X}	แทน	คะแนนเฉลี่ย
	$\sum x$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	n	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

3.6.3 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยคำนวณจากสูตร (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ, 2538, น. 79)

$$S = \sqrt{\frac{N \sum x^2 - (\sum x)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ	S	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
	$\sum x^2$	แทน	ผลรวมของกำลังสองของคะแนน
	$(\sum x)^2$	แทน	กำลังสองของผลรวมของผลรวมคะแนน
	n	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

3.6.2 สถิติที่ใช้หาคุณภาพเครื่องมือ

1) หาค่าดัชนีความสอดคล้อง จุดประสงค์การเรียนรู้ (IOC) ของแบบประเมินพฤติกรรม โดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540, น. 117)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างแบบประเมินพฤติกรรมและแบบประเมินทักษะระหว่างฝึกอบรบกับจุดประสงค์การเรียนรู้
 $\sum R$ แทน ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด
N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

2) การหาค่าสถิติ t-test แบบ Dependent samples เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของผลสัมฤทธิ์ การฝึกเจริญสติแบบไหว-นิ่ง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยคำนวณจากสูตร (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ, 2538, น. 104) มีสูตรดังนี้

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}$$

เมื่อ t แทน ค่าวิกฤต, ค่าที่ใช้ในการพิจารณาใน t - distribution
 $\sum D$ แทน ผลรวมความแตกต่างระหว่างคะแนนการประเมินก่อนและหลังการฝึกอบรบ
n แทน จำนวนของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเพื่อพัฒนาชุดฝึกฝีกอบรม เรื่อง การพัฒนาชุดฝึกกิจกรรม การฝีกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นึ่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 - 6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไพรบูลย์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู ผู้วิจัยได้ดำเนินการรวบรวมข้อมูลโดยนำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ชุดฝึกกิจกรรม การฝีกอบรม การเจริญสติแบบไหว-นึ่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แผนการจัดกิจกรรมเจริญสติ จำนวน 3 แผน ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน นำไปทดลองฝีกกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไพรบูลย์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน การวิจัยพัฒนาหลักสูตร และทำการประเมินพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน เพื่อเป็นการตอบวัตถุประสงค์ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาชุดฝึกกิจกรรม การฝีกอบรมวิธีการฝีกสติแบบเคลื่อนไหว

ตอนที่ 2 ผลการใช้ชุดฝึกกิจกรรม โดยวิธีการฝีกสติแบบเคลื่อนไหว

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาชุดฝึกกิจกรรม การฝีกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นึ่ง

การประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของชุดฝึกกิจกรรม การฝีกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นึ่ง

ตารางที่ 4.1 ค่าดัชนีความสอดคล้องในการประเมินหลักสูตรฝึกอบรม การเจริญสติแบบไหว-นึ่ง

ข้อ	การประเมินหลักสูตรฝึกอบรม การเจริญสติแบบไหว-นึ่ง	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ คนที่					รวม	เฉลี่ย	แปลผล
		1	2	3	4	5			
1	ความสอดคล้อง								
	1.1 ด้านโครงสร้างหลักสูตร	1	1	0.8	1	1	5.00	1.00	สอดคล้อง
	1.2 ด้านเนื้อหาและระยะเวลาที่เรียนรู้ ในแผนของแต่ละกิจกรรม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	สอดคล้อง
	1.3 ส่วนประกอบแผนการจัด กิจกรรมการฝึกอบรมทั้ง 3 สอดคล้อง แผนกิจกรรมการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5.00	1.00	สอดคล้อง
	1.4 การประเมินการจัดการฝึกอบรม ด้านกระบวนการ	1	1	1	1	1	5.00	1.00	สอดคล้อง

จากตารางที่ 4.1 แสดงค่าดัชนีความสอดคล้องในการประเมินชุดฝึกกิจกรรม การฝึกอบรม การเจริญสติแบบไหว-นึ่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไพรบูลย์ ของผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน พบว่า ทุกประเด็นของการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00 ดังนั้น ชุดฝึกกิจกรรม การฝึกอบรม การเจริญสติแบบไหว-นึ่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไพรบูลย์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู มีความสอดคล้อง เหมาะสมกับบริบทต่างๆ

ตอนที่ 4.2 ผลการใช้หลักสูตรฝึกอบรม โดยวิธีการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว

ผลการทดลองใช้ชุดฝึกอบรม การเจริญสติแบบไหว-นึ่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไพรบูลย์ จังหวัดหนองบัวลำภู ในการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการแบ่งประชากรสำหรับวิจัยเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มทดลอง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 จำนวน 20 คน 2) กลุ่มควบคุม คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 จำนวน 18 คน รวมทั้ง 2 กลุ่ม จำนวน 38 คน สำหรับกลุ่มทดลองนั้นได้จากการสุ่ม

แบบเจาะจง (Purposive sampling) รวมทั้งสิ้น 20 คน ประกอบด้วย 1) นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 5 คน 2) นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 8 คน 3) นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 7 คน ที่เข้ารับการฝึกอบรมภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2558 ได้ดำเนินการอบรมระหว่างวันที่ 6 พฤษภาคม – 5 มิถุนายน พุทธศักราช 2558 ตรงกับวันพุธ วันที่สิ้นสุดการฝึกอบรมตรงกับวันศุกร์ รวมระยะเวลาในการฝึกอบรมทั้งสิ้น 30 วัน ณ อาคารเอนกประสงค์ โรงเรียนบ้านโนนสาวทหนองไผ่บุบผ์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยได้ร่วมกันดำเนินการและเก็บรวบรวมข้อมูลตลอดระยะเวลาการใช้หลักสูตร โดยดำเนินการตามแผนของกิจกรรมของหลักสูตรที่ใช้ในการทดลองใช้หลักสูตร ตามกระบวนการตามแผนกิจกรรมการเรียนรู้ ตามแผนและกระบวนการของการจัดกิจกรรมที่ได้กำหนดไว้ในกรอบการ สรุปลงได้ดังนี้

ตารางที่ 4.2 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และแปลความหมายของทักษะระหว่างฝึกอบรม ของแผนที่ 2 การเจริญสติ แบบกำหนดตามลมหายใจเข้าออก

รายการประเมิน	\bar{X}	แปลความหมาย
ทำที่ 1	2.75	มีสติปานกลาง
ทำที่ 2	2.80	มีสติมาก
ทำที่ 3	2.85	มีสติมาก
ทำที่ 4	2.85	มีสติมาก
ทำที่ 5	2.85	มีสติมาก
ทำที่ 6	2.75	มีสติปานกลาง
ทำที่ 7	2.75	มีสติปานกลาง
ทำที่ 8	2.75	มีสติปานกลาง
ทำที่ 9	2.90	มีสติมาก
ทำที่ 10	2.90	มีสติมาก
ทำที่ 11	2.90	มีสติมาก
ทำที่ 12	2.90	มีสติมาก
ทำที่ 13	2.90	มีสติมาก
ทำที่ 14	2.90	มีสติมาก
ทำที่ 15	2.90	มีสติมาก
รวม	2.84	มีสติมาก

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ผู้เข้าอบรมมีทักษะการปฏิบัติการเจริญสติอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}= 2.84$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อของการประเมิน พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ข้อที่ 9 - 15 มาก ($\bar{X}= 2.90$) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ ข้อที่ 1, 7, 8 ($\bar{X}= 2.75$)

ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเฉลี่ยเลขคณิต และแปลความหมายของทักษะระหว่างฝึกอบรมของ
แผนกที่ 3 การเจริญสติแบบตามลมหายใจเข้าออก

รายการประเมิน	\bar{X}	แปลความหมาย
ทำที่ 1	3.30	มีสติมาก
ทำที่ 2	3.30	มีสติมาก
ทำที่ 3	3.30	มีสติมาก
ทำที่ 4	3.25	มีสติมาก
ทำที่ 5	3.25	มีสติมาก
ทำที่ 6	3.25	มีสติมาก
ทำที่ 7	3.30	มีสติมาก
ทำที่ 8	3.30	มีสติมาก
ทำที่ 9	3.30	มีสติมาก
ทำที่ 10	3.20	มีสติมาก
ทำที่ 11	3.35	มีสติมาก
ทำที่ 12	3.35	มีสติมาก
ทำที่ 13	3.35	มีสติมาก
ทำที่ 14	3.35	มีสติมาก
ทำที่ 15	3.35	มีสติมาก
รวม	3.30	มีสติมาก

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ผู้เข้าอบรมมีทักษะการปฏิบัติการเจริญสติอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}= 3.30$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อของการประเมิน พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ข้อที่ 11 - 15 มาก ($\bar{X}= 3.35$) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ ข้อที่ 4, 5, 6 ($\bar{X}= 3.25$)

ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเฉลี่ยเลขคณิต และแปลความหมายของทักษะระหว่างฝึกอบรมของ
แผนที่ 7 การเจริญสติแบบกำหนดตามลมหายใจ ภาพรวมของการประเมิน

รายการประเมิน	\bar{X}	แปลความหมาย
ท่าที่ 1	3.25	มีสติมาก
ท่าที่ 2	3.30	มีสติมาก
ท่าที่ 3	3.35	มีสติมาก
ท่าที่ 4	3.35	มีสติมาก
ท่าที่ 5	3.35	มีสติมาก
ท่าที่ 6	3.40	มีสติมาก
ท่าที่ 7	3.40	มีสติมาก
ท่าที่ 8	3.40	มีสติมาก
ท่าที่ 9	3.40	มีสติมาก
ท่าที่ 10	3.40	มีสติมาก
ท่าที่ 11	3.40	มีสติมาก
ท่าที่ 12	3.45	มีสติมาก
ท่าที่ 13	3.45	มีสติมาก
ท่าที่ 14	3.45	มีสติมาก
ท่าที่ 15	3.45	มีสติมาก
รวม	3.38	มีสติมาก

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ผู้เข้าอบรมมีทักษะการปฏิบัติการเจริญสติในภาพรวมอยู่ในระดับ
มาก ($\bar{X}= 3.38$, ร้อยละ 84.66) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อของการประเมิน พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด
ได้แก่ ข้อที่ 12 - 15 มาก ($\bar{X}= 3.35$) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ ข้อที่ 1 ($\bar{X}= 3.25$)

จากตารางที่ 4.4 - 4.6 พบว่า นักเรียนที่เข้ารับการอบรมตามแผนวิจัยที่กำหนด ส่วนใหญ่อยู่ใน
ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อของการประเมินทักษะระหว่างการฝึกเจริญสติ พบว่า แผน
กิจกรรมที่ 1, 2, 3 ระดับการมีสติของนักเรียนระหว่างฝึกอบรมอยู่ในระดับมาก

เกณฑ์การวัดผล ให้คะแนนระดับคุณภาพของทักษะระหว่างฝึกอบรม ดังนี้			
มีสติมากที่สุด	= 4	ประสิทธิภาพอยู่ในเกณฑ์	90 - 100%
มีสติมาก	= 3	ประสิทธิภาพอยู่ในเกณฑ์	70 - 89%
มีสติปานกลาง	= 2	ประสิทธิภาพอยู่ในเกณฑ์	50 - 69%
ไม่มีสติเลย	= 1	ประสิทธิภาพต่ำกว่าเกณฑ์	50%

2.1 การประเมินผลภายหลังการใช้หลักสูตร

2.1.1 ผลการเปรียบเทียบประเมินผลก่อนและเมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรม

ผลการเปรียบเทียบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ก่อน และภายหลังสิ้นสุดการฝึกอบรม การเจริญสติแบบไหว-นึ่ง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไผ่บุลย์ จังหวัดหนองบัวลำภู เพื่อเป็นการประเมินผลภายหลังการใช้หลักสูตร โดยประเมินผลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 18 คน ที่กำหนดไว้ในการวิจัย แสดงผลในภาพรวมของแต่ละด้านของการประเมินตามลำดับวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (ร้อยละ) ดังตารางที่ 4.5- 4.6

ตารางที่ 4.5 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนใช้ชุดฝึกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นึ่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไผ่บุลย์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู

	N	Mean	S.D.	ผลต่างของค่าเฉลี่ย	t	df	Sig 1 tailed
ก่อนเรียน	20	1.90	0.31	-0.00	-0.00	0	0.00
ก่อนเรียน	20	1.90	0.31				

จากตารางที่ 4.5 พบว่า การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของผู้เรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยหลังเรียน 3.84 ก่อนเรียน 1.90 มีค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนและหลังเรียนคือ 1.94 จากผลการทดสอบสมมติฐาน มีค่า t เท่ากับ 18.095 ค่า sig 0.000 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการใช้ชุดฝึกอบรม การเจริญสติแบบไหว-นึ่ง สูงกว่าก่อนการใช้ชุดฝึกอบรม การเจริญสติแบบไหว-นึ่ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการประเมินและปรับปรุงหลักสูตร

1. ผลการประเมินหลักสูตร

1.1 การประเมินผลระหว่างการใช้หลักสูตร

การประเมินตนเองระหว่างฝึกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นั่ง ทั้ง 15 ท่า ผลการประเมินตนเองระหว่างฝึกอบรมการฝึกเจริญสติแบบไหว-นั่ง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไผ่บุลย์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู ระหว่างฝึกอบรมตามแผนกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1 ถึงแผนกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3 ประกอบด้วย การวัดค่าระดับประมาณค่า 4 ระดับ คือ มีสติมากที่สุด มีสติมาก มีสติปานกลาง ไม่มีสติเลย ซึ่งแต่ละรายการจะวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้เกณฑ์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าสถิติร้อยละ แล้วแปลความหมายว่าอยู่ในระดับใดตามที่กำหนดไว้ แล้วนำเสนอข้อมูลแบบตาราง ซึ่งปรากฏดังตารางที่ 4.2 - 4.4

2. ผลของการทดลองใช้หลักสูตร

จากการนำหลักสูตรฉบับร่างนำเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 รูป/คน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน 3 ท่าน ด้านหลักสูตรอบรมปฏิบัติธรรม 2 รูป เพื่อตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตร พบว่า หลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นั่ง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไผ่บุลย์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับบริบทต่างๆ

ผลการประเมินหลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นั่ง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไผ่บุลย์ จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน เพื่อเป็นการประเมินหลักสูตรที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น มีการประเมินผล 3 ระยะ คือ 1) ประเมินผลก่อนใช้หลักสูตร 2) ประเมินผลระหว่างการใช้หลักสูตร และ 3) ประเมินผลหลังการใช้หลักสูตร มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การประเมินผลก่อนใช้หลักสูตร โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนด้านคุณธรรม ความอ่อนน้อมถ่อมตน และความมีน้ำใจต่อผู้อื่น ทำการประเมินโดยวิธีการสังเกตพฤติกรรมด้านคุณธรรมก่อนการฝึกอบรม

2. การประเมินผลระหว่างการใช้หลักสูตร โดยใช้แบบประเมินทักษะการฝึกอบรม ทำการประเมินผลระหว่างฝึกอบรม

3. การประเมิผลหลังการใช้หลักสูตร โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมนักเรียนด้านคุณธรรม ความอ่อนน้อมถ่อมตน และความมีน้ำใจต่อผู้อื่น ประเมินโดยวิธีสังเกตพฤติกรรมของผู้ฝึกอบรมหลังจากการฝึกอบรม โดยทำการประเมินภายหลังการฝึกอบรมแล้ว 1 อาทิตย์

สำหรับการนำเสนอผลการประเมินผลหลักสูตร นำเสนอโดยการเปรียบเทียบผลการประเมินผลก่อนใช้หลักสูตร ระหว่างการใช้หลักสูตรและภายหลังการใช้หลักสูตร ดังนี้

ตารางที่ 4.6 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังใช้ชุดฝึกฝึกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นั่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 โรงเรียนบ้านโนนสาวทหนองไผบูลย์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู

	N	Mean	S.D.	ผลต่างของค่าเฉลี่ย	t	df	Sig 1 tailed
กลุ่มทดลอง	20	3.84	0.30	-1.97	-0.888	17	0.194
กลุ่มควบคุม	18	5.81	9.42				

จากตารางที่ 4.6 พบว่า การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยทั้งสองกลุ่มของผู้เรียน กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.84 คะแนนกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.83 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบแล้ว มีความแตกต่างกันเท่ากับ 0.01 คะแนน ดังนั้นจากการทดสอบสถิติ t พบว่า ค่าเฉลี่ยระหว่างผู้เรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายของการวิจัย 1) เพื่อพัฒนาชุดฝึกกิจกรรม โดยวิธีการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 2) เพื่อศึกษาผลการใช้หลักสูตรฝึกอบรม โดยวิธีการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ลักษณะของการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) ที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ก่อนและหลังการทดลอง กรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ 1) การฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหว(ตามแนวหลวงพ่อเทียนจิตตสุโก) ที่มีอยู่ 15 จังหวะ 2) ผลสัมฤทธิ์จากการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหว เพื่อให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 มีพฤติกรรมการเรียนที่ดีขึ้น

วิธีดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไผ่บุลย์ จำนวน 20 คน ที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ได้ดำเนินการฝึกอบรม ระหว่างวันที่ 6 พฤษภาคม - 5 มิถุนายน พุทธศักราช 2558 ณ อาคารอเนกประสงค์ โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไผ่บุลย์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. ศึกษาข้อมูลพื้นฐาน และข้อมูลจากการตรวจประเมินคุณภาพการศึกษา สำนักงานประกันคุณภาพการศึกษา (สมศ)
2. หลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นิ่ง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไผ่บุลย์ มีแผนกิจกรรมการเรียนรู้ 3 แผน รวมทั้งสิ้น 9 คาบ 18 ชั่วโมง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาผลฝึกอบรม ได้แก่ แผนกิจกรรมการเรียนรู้ 3 แผน รวมทั้งสิ้น 9 คาบ 18 ชั่วโมง

วิจัยผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 2 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผลการพัฒนาหลักสูตร ฝึกอบรมวิธีการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว

ขั้นตอนที่ 2 ผลการใช้หลักสูตรฝึกอบรม โดยวิธีการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว

ขั้นตอนที่ 1 ผลการพัฒนาชุดฝึกกิจกรรม การฝึกอบรมวิธีการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว

1. ศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎี การพัฒนาชุดฝึกกิจกรรม เพื่อจะเป็นแนวทางในการสร้างชุดฝึกกิจกรรม การศึกษาข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านโนนสาวทหนองไพรบูลย์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลทั่วไป สภาพปัญหา ความต้องการจำเป็น เพื่อเข้ารับการฝึกอบรม การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นั่ง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านโนนสาวทหนองไพรบูลย์

2. เก็บรวบรวมข้อมูล นำมาวิเคราะห์ข้อมูล แล้วนำข้อมูลมาสร้างหลักสูตรฉบับร่าง ประกอบด้วย หลักการและเหตุผล จุดมุ่งหมายของชุดฝึก โครงสร้างของหลักสูตร เนื้อหาหลักสูตร แนวการจัดกิจกรรม สื่อประกอบการฝึกอบรม ระยะเวลา และการวัดผลประเมินผล

ผลการดำเนินการพัฒนาหลักสูตร

รวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้และข้อมูลจากสำนักงานประกันคุณภาพการศึกษา (สมศ) ข้อมูลทั่วไป สภาพปัญหา ความต้องการจำเป็น แล้วนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อขอคำแนะนำและตรวจสอบข้อมูล เพื่อจัดทำชุดฝึกฉบับร่าง และปรับปรุงแก้ไข แล้วนำหลักสูตรเสนอผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน 3 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านอบรมปฏิบัติธรรม 2 ท่าน จากนั้นปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุง ก่อนนำหลักสูตรไปใช้จริง

ขั้นตอนที่ 2 ผลการใช้หลักสูตรฝึกอบรม โดยวิธีการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว

ผลการทดลองใช้ชุดฝึกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นั่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านโนนสาวทหนองไพรบูลย์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู ในการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการแบ่งประชากรสำหรับวิจัยเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มทดลอง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 20 คน 2) กลุ่มควบคุม คือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 18 คน รวมทั้ง 2 กลุ่ม จำนวน 38 คน สำหรับกลุ่มทดลองนั้นได้จากการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) รวมทั้งสิ้น 20 คน ประกอบด้วย 1) นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 5 คน 2)นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 8 คน 3)นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 7 คน ที่เข้ารับการฝึกอบรม ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2558 ได้ดำเนินการอบรมระหว่างวันที่ 6 พฤษภาคม – 5 มิถุนายน พุทธศักราช 2558 ตรงกับวันพุธ วันที่สิ้นสุดการฝึกอบรมตรงกับวันศุกร์ รวมระยะเวลาในการฝึกอบรมทั้งสิ้น 30 วัน ณ อาคารเอนกประสงค์ โรงเรียนบ้านโนนสาวทหนองไพรบูลย์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยได้ร่วมกันดำเนินการและเก็บรวบรวมข้อมูลตลอดระยะเวลาการใช้หลักสูตร โดยดำเนินการตามแผนของกิจกรรมของหลักสูตรที่ใช้ใน

การทดลองใช้หลักสูตร ตามกระบวนการตามแผนกิจกรรมการเรียนรู้ ตามแผนและกระบวนการของการจัดกิจกรรมที่ได้กำหนดไว้ในคู่มือการฝึกอบรม สรุปผลได้ดังนี้

1. การเตรียมการก่อนการทดลองใช้หลักสูตร หลังจากได้ทำการปรับปรุงหลักสูตรฉบับทดลองใช้ และกำหนดวันและระยะเวลาในการฝึกอบรมแล้ว ได้เตรียมการดังนี้

1.1 การนำเสนอหลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นั่ง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไผ่บุลย์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู เพื่อขออนุญาตดำเนินการฝึกอบรม

1.2 ติดต่องานบัณฑิตศึกษา คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จัดทำหนังสือถึงผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไผ่บุลย์ อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู เพื่อขอเก็บข้อมูล และกำหนดประชุมชี้แจงการดำเนินการฝึกอบรม และรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการฝึกอบรมการเจริญสติ เพื่อทดลองใช้หลักสูตรของคณะกรรมการดำเนินการ ประกอบด้วย คณะพระวิทยากร ผู้เกี่ยวข้อง

1.3 ประสานงานกับพระวิทยากร ผู้วิจัยได้อาราธนาพระวิทยากร (ผู้ช่วยวิทยากร) ที่มีความเหมาะสมกับการฝึกอบรมการเจริญสติ โดยได้รับการอนุเคราะห์แนะนำพระวิทยากรจากท่านพระอธิการพระอาจารย์คำไม จิตสีโล เจ้าอาวาสวัดทับมิ่งขวัญ จังหวัดเลย และประสานงานคณะ (ผู้ช่วยวิจัย) ประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้โดยการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน

1.4 การเตรียมเอกสารในการฝึกอบรม ผู้วิจัยได้จัดทำเอกสารในการฝึกอบรม ประกอบด้วย เอกสารการฝึกอบรมแก่นักเรียนที่เข้ารับการอบรม โดยมีเนื้อหาและรายละเอียดตามเนื้อหาของหลักสูตรที่ได้กำหนดไว้ แบ่งออกเป็น แผนการจัดกิจกรรม จำนวน 3 แผน แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านคุณธรรม แบบประเมินทักษะระหว่างฝึกอบรม

ผลการประเมินผลและปรับปรุงหลักสูตร

เมื่อสิ้นสุดการอบรมผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบประเมินทักษะปฏิบัติการเจริญสติระหว่างฝึกอบรม และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนทั้งสองกลุ่มที่ทำกรวิจัย ในครั้งนี้ นำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสถิติค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) และค่าที (t-test independent) และนำผลประเมินมาปรับปรุงเป็นหลักสูตรต่อไป

5.1 สรุปผลการวิจัย

จากการดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตร เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) ที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยมีการประเมิผลพฤติกรรม ก่อนและหลังการทดลอง โดยปรากฏผลซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

5.1.1 การประเมินและปรับปรุงชุดฝึกอบรบการเจริญสติแบบไหว-นึ่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

1. การประเมินและปรับปรุงหลักสูตร ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรบเจริญสติ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 สรุปผลได้ดังนี้

1.1 ผลการประเมินหลักสูตรฉบับร่าง โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน พบว่าหลักสูตรมีค่าความสอดคล้อง(IOC) เท่ากับ 1.00 นั่นคือ มีความเหมาะสมสอดคล้องกับบริบทต่างๆ ทั้งนี้ข้อเสนอแนะในด้านโครงสร้าง เนื้อหา กิจกรรมการเรียนรู้ และระยะเวลาในการฝึกอบรบผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน ก็ไม่มีข้อเสนอแนะใดๆ ผู้วิจัยจึงได้จัดทำหลักสูตรขึ้นและนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

1.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังฝึกอบรบสูงกว่าก่อนฝึกอบรบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.3 ทักษะปฏิบัติการเจริญสติ แผนที่ 1 ของนักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรบภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก

1.4 ทักษะปฏิบัติการเจริญสติ แผนที่ 2 ของนักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรบภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก

1.5 ทักษะปฏิบัติการเจริญสติ แผนที่ 3 ของนักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรบภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก

1.6 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการฝึกอบรบภาพรวมกลุ่มทดลองอยู่ในระดับดี ส่วนกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับดี

2. การปรับปรุงหลักสูตร ภายหลังจากใช้ชุดฝึกอบรบ ผู้วิจัยได้พบข้อเสนอแนะในการปรับปรุงหลักสูตร ในด้านของสถานที่ในการฝึกอบรบ ว่าเวลานักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรบ เวลาจะปฏิบัติควรทำการปฏิบัติในสถานที่อันเป็นสัปปายะ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำนักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรบปฏิบัติการเจริญสติในช่วงแผนการปฏิบัติเจริญสติ ไปฝึกเจริญสติ ณ ศาลาการเปรียญวัดบ้านโนนสาวทหนองไพรบูรณ์ และได้จัดทำเป็นหลักสูตรฝึกอบรบการเจริญสติแบบไหว-นึ่ง เพื่อพัฒนา

พฤติกรรมกรเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไผ่บุญชัย จังหวัดหนองบัวลำภู ฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้ได้เหมาะสมสอดคล้องต่อไป

5.3 อภิปรายผล

จากการพัฒนาชุดฝึกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นึ่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไผ่บุญชัย อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู เป็นประเด็นในการอภิปรายผล ดังนี้

5.3.1 ผลการประเมินหลักสูตรฉบับร่าง โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน พบว่า หลักสูตรมีค่าความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00 นั่นคือ มีความเหมาะสมสอดคล้องกับบริบทต่างๆ ทั้งนี้ ข้อเสนอแนะในด้าน โครงสร้าง เนื้อหา กิจกรรมการเรียนรู้ และระยะเวลาในการฝึกอบรม อาจเป็นผลมาจาก

ประการแรก การสร้างชุดฝึกอบรม การเจริญสติแบบไหว-นึ่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ประกอบด้วย แผนฝึกอบรมทั้ง 3 แผน ได้ดำเนินการสร้างชุดฝึกอบรมอย่างเป็นระบบ โดยผู้ศึกษาได้ศึกษาจากหลักสูตร โรงเรียน ศึกษามาตรฐานการเรียนรู้แกนกลาง ตัวชี้วัดของกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่างๆ กำหนดกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง เรียนรู้จากทักษะการฝึกปฏิบัติด้วยตัวเอง โดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยบูรณาการกับการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 23(3) (อ้างถึงใน วิจิต ดอนมงคล, 2554, น. 105) ที่ระบุว่า การศึกษาทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ต้องเน้นความสำคัญทั้งความรู้ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้ และบูรณาการตามความเหมาะสมของแต่ละระดับการศึกษา ในเรื่องความรู้เกี่ยวกับศาสนา ศิลปวัฒนธรรม การกีฬา ภูมิปัญญาและการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญา ชุดฝึกอบรมการเจริญสติ แบบไหว-นึ่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ได้ จึงเน้นเป็นชุดฝึกทักษะที่เน้นทักษะการทดลอง ให้นักเรียนได้ศึกษา และฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเอง

ประการที่สอง การสร้างชุดฝึกอบรม การเจริญสติแบบไหว-นึ่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไผ่บุญชัย จังหวัดหนองบัวลำภู องค์ประกอบของหลักสูตรประกอบด้วย หลักการและเหตุผล จุดมุ่งหมายของหลักสูตร โครงสร้าง เนื้อหา กิจกรรมการฝึกอบรม การวัดผลประเมินผล ของชุดฝึกอบรม และสื่อการฝึกอบรม จากการวิจัยพบว่า โครงร่างชุดฝึกอบรมมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00 เป็นชุดที่มีประสิทธิภาพ มีความสอดคล้อง เหมาะสมกับบริบทต่างๆ ซึ่งเป็นไปตามหลักการการสร้างชุดฝึกอบรม เพราะแต่ละ

องค์ประกอบของหลักสูตรได้พัฒนาตามหลักการของทาบ (Taba, 1962, p. 14 & Beauchamp, 1962, p. 12) ที่กล่าวว่า ในการพัฒนาหลักสูตรต้องดำเนินการตามลำดับขั้น โดยขั้นตอนของไทเลอร์ เริ่มต้นโดยการกำหนดวัตถุประสงค์ของหลักสูตร การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ และการประเมิน ส่วนขั้นตอนของทาบเริ่มจากการวิเคราะห์สภาพปัญหา กำหนดจุดประสงค์ของการศึกษา การคัดเลือกเนื้อหาวิชา จัดลำดับขั้นตอนของเนื้อหาวิชา คัดเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ การประเมินแนวทางปฏิบัติและตรวจสอบ สอดคล้องกับ วิจิตร อาวะกุล (2540, น. 141-142) กล่าวว่า การสร้างและการพัฒนาหลักสูตรมีสิ่งที่ต้องคิดและยึดถือเป็นหลัก 4 ประการ คือ 1) การกำหนดจุดมุ่งหมาย นโยบายของหลักสูตร 2) การบรรจุวิชาต่างๆ ลงในหลักสูตร เลือกวิชา จัดเนื้อหา วิทยาการ กิจกรรมเทคนิควิธีการ ฝึกอบรมที่จะช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และเกิดการพัฒนาจนบรรลุวัตถุประสงค์ 3) การนำหลักสูตรไปดำเนินการ หรือการบริหารหลักสูตรให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล 4) การประเมินหลักสูตร เพื่อทำการแก้ไขปรับปรุงในทุกๆ ด้าน สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ คำพอง สมศรีสุข (2546, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการปฏิบัติธรรม ด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เข้าปฏิบัติธรรมที่บึงขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดเลย จากกลุ่มเป้าหมายของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ มีภิกษุ 20 รูป แม่ชี 20 คน อุบาสิกา 110 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ สภาพจิต ก่อนและหลังของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมในด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง การมีสติสัมปชัญญะ การรู้จักตนเอง การเข้าใจผู้อื่น และการมีสมาธิ ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่ผ่านการอบรมปฏิบัติธรรม มีการพัฒนาตนเองในทุกๆ ด้าน คือ ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเองอยู่ในระดับมาก ด้านการมีสติสัมปชัญญะอยู่ในระดับปานกลาง ด้านการรู้จักตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ด้านการเข้าใจผู้อื่นอยู่ในระดับมาก และด้านการมีสมาธิอยู่ในระดับมาก ผลจากการศึกษาสะท้อนให้เห็นว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น จะต้องอาศัยหลักพุทธธรรม เป็นเครื่องมือในการพัฒนาการศึกษา การเรียนรู้ การเจริญสติตามแนวหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้สนใจในการปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะนับถือศาสนาใด หรือเป็นคนชาติใด ไม่ว่าจะเป็หญิงหรือชาย เด็กหรือผู้ใหญ่ มีฐานะอย่างไร ได้มีทางเลือกในการประพฤติปฏิบัติตน ในทุกอิริยาบถให้เกิดความมั่นใจ ซึ่งการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องนี้เป็นสิ่งจำเป็น และสำคัญที่สุดในชีวิตของการพัฒนาตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตให้พ้นจากทุกข์อย่างสิ้นเชิง ควรได้รับการสนับสนุน และเผยแผ่การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวให้กว้างขวางต่อไป พระมหาประนอม ทองไพบูลย์ (2549, บทคัดย่อ) ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดทุกข์เพิ่มสุข สำหรับอุบาสิกา – อุบาสิกา โดยมีลำดับขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตร ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการสร้างหลักสูตรฝึกอบรม 2) เพื่อสร้างหลักสูตร 3) เพื่อ

ทดลองใช้หลักสูตร (4) เพื่อประเมินผลและปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดทุกข์เพิ่มสุข สำหรับอุบาสก-อุบาสิกา ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) การศึกษาความต้องการพื้นฐานในการสร้างหลักสูตรฝึกอบรม พบว่า อุบาสก-อุบาสิกา มีทั้งเพศชายเพศหญิงเท่าๆกัน ส่วนใหญ่มีอายุ 20-29 ปี ระดับการศึกษาส่วนมากอยู่ในระดับมัธยมศึกษา มีอาชีพเป็นเกษตรกรรายได้ในครอบครัวส่วนใหญ่ไม่พอใช้ ส่วนใหญ่เคยได้รับการฝึกอบรม เรื่องที่ต้องการฝึกอบรมครั้งนี้คือ การลดทุกข์เพิ่มสุข สำหรับจำนวนวันที่ต้องการฝึกอบรมครั้งนี้อยู่ระหว่าง 3 วัน 2 คืน และอุบาสก-อุบาสิกาทั้งหมดมีความต้องการเข้าร่วมหลักสูตรครั้งนี้ 2) การสร้างหลักสูตรพบว่า หลักสูตรฝึกอบรมประกอบด้วย โครงสร้างดังนี้ (2.1) หลักการและเหตุผล (2.2) วัตถุประสงค์ (2.3) แนวการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม (2.4) สื่อการฝึกอบรม (2.5) การวัดและการประเมินผล (2.6) เกณฑ์การผ่านหลักสูตรฝึกอบรม 3) การทดลองใช้หลักสูตรพบว่า ในการทดลองใช้หลักสูตรครั้งนี้ใช้เวลา 3 วัน 2 คืน มีกิจกรรม 3 ขั้นตอน คือ ก่อนการฝึกอบรม ระหว่างการฝึกอบรม และหลังการฝึกอบรม 4) การประเมินและปรับปรุงหลักสูตรฝึกอบรม พบว่า (4.1) ความรู้เกี่ยวกับการลดทุกข์เพิ่มสุข ของอุบาสก-อุบาสิกาหลังการฝึกอบรมสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (4.2) เจตคติโดยภาพรวมของอุบาสก-อุบาสิกา ที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรมอยู่ในระดับสูงมาก (4.3) พฤติกรรมเกี่ยวกับการลดทุกข์เพิ่มสุขของอุบาสกอุบาสิกาหลังการฝึกอบรม สูงกว่าก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.3.2 ผลจากการใช้ชุดฝึกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นิ่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านโนนสว่างหนองไผ่บุลย์ จังหวัดหนองบัวลำภู ตั้งแต่วันที่ 6 พฤษภาคม พุทธศักราช 2558 ถึงวันศุกร์ที่ 5 มิถุนายน พุทธศักราช 2558 รวมระยะเวลาในการฝึกอบรมตามแผนกิจกรรมอบรมทั้งสิ้น 30 วัน เวลาที่ใช้ในการฝึกอบรมรวมทั้งสิ้น 9 คาบ 18 ชั่วโมง

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้ารับการอบรมให้ความร่วมมือ อีกทั้งยังพร้อมเพรียงตั้งใจ กระตือรือร้น ในการฝึกการเจริญสติตามเนื้อหาของแผนกิจกรรมทั้ง 3 แผน เป็นอย่างดี ด้านกิจกรรมมีการบรรยายประกอบสื่อถามตอบปัญหาต่างๆ โดยสอดแทรกหลักธรรมที่จะสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง และสอดแทรกเกมเพื่อให้ ผู้เข้ารับการอบรมเกิดการผ่อนคลาย ไม่เครียด โดยเทคนิคของคณะพระวิทยากรที่อบรม นักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ความเข้าใจ เกิดทักษะการฝึกปฏิบัติการเจริญสติ ตามตารางและระยะเวลาตามแผนกิจกรรมที่กำหนดไว้ได้อย่างถูกต้อง อันเป็นผลมาจากหลักสูตรที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมีเนื้อหาสาระที่ใกล้ตัวนักเรียน สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง มีกิจกรรมที่เน้นให้นักเรียนได้ลงฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเอง การสอน

เพื่อให้ นักเรียนมีพฤติกรรมในด้านคุณธรรมจริยธรรมที่ดีขึ้นเหมาะสมกับวัยของนักเรียนนั้น เป็นนามธรรมไม่สามารถจับต้องได้ จึงต้องอาศัยกิจกรรมที่เป็นรูปธรรมให้นักเรียนได้ปฏิบัติ เพื่อสื่อให้เห็นถึงนามธรรมที่ต้องอาศัยเทคนิควิธีการในการถ่ายทอดที่หลากหลายรูปแบบ เพื่อให้ นักเรียนได้เข้าใจและต้องใช้เวลาอย่างเหมาะสม สอดคล้องกับ วิจิตรพร หล่อสุวรรณ (2554, น. 82-83) ที่กล่าวว่า การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมนั้นต้องใช้หลักสูตรพิเศษ โดยเฉพาะ และจะต้องประกอบด้วยกิจกรรมการเรียนที่หลากหลาย ต้องใช้กลยุทธ์ที่เหมาะสมกับเนื้อหาหลักสูตร และใช้เทคนิคการสอนที่สามารถกระตุ้นความสนใจ ของนักเรียนได้อย่างต่อเนื่อง ไม่เบื่อ ไม่เคร่งเครียดกับการเรียนรู้ เทคนิคและการบวนการสอนเป็นการพัฒนานักเรียนได้อย่างเต็มศักยภาพ มีประสิทธิภาพ และยังคงสอดคล้องกับผลการวิจัยของ อุไร อินยารักษ์ (2541, บทคัดย่อ) ได้จัดการเรียนการสอนบทบาทสมมติ และกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อพฤติกรรมจริยธรรมของนักศึกษาผู้ใหญ่ ระดับมัธยมศึกษา พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการจัดการเรียนการสอนแบบบทบาทสมมติ กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ มีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ ความเสียสละ และความสามัคคีสูงกว่าการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ จิราพร แสงนิรันดร์ (2543, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการสอนโดยใช้เทคนิคแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาเชิงจริยธรรมนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาลวัดกลาง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยเทคนิคแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาเชิงจริยธรรม มีเหตุผลเชิงจริยธรรมสูงกว่่านักเรียนที่ไม่ได้รับการสอนโดยเทคนิคแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาเชิงจริยธรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับผลงานวิจัยที่นำเอาหลักการของทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับพุทธวิธีการสอนที่ วรรณฯ สุตวิจิตร (2541, น. 18-20) ได้รวบรวมกลยุทธ์และอธิบายวิธีประกอบการสอนควรมีการยกอุทาหรณ์และเล่านิทานประกอบ มีการเปรียบเทียบอุปมา-อุปมัย มีการใช้อุปกรณ์ในการช่วยสอน ซึ่งสอดคล้องกับ พระมหาสิริชัย เสรีไตรรัตน์ (2549, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมศีลธรรม ค่ายคุณธรรมจริยธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอเสนาให้ จังหวัดสระบุรี ได้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้มีการปฏิบัติจริง ทำให้นักเรียนมีความสนใจและตั้งใจในการเรียนรู้ทำให้เกิดความเข้าใจ มีความสนุกสนานในการร่วมกิจกรรม และสามารถทำกิจกรรมร่วมกันได้เป็นอย่างดี

5.3.3 ผลการประเมินและการปรับปรุงชุดฝึกอบรม ผู้วิจัยได้แบ่งการประเมินเป็น 3 ระยะ คือ การประเมินผลก่อนการใช้ชุดฝึกอบรม การประเมินผลระหว่างการใช้หลักสูตร การประเมินผลหลังการใช้หลักสูตร

1. จากผลการประเมินก่อนและหลังการใช้ชุดฝึกอบรม พบว่า การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของผู้เรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยหลังเรียน 3.84 ก่อนเรียน 1.90 มีค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนและหลังเรียน คือ 1.94 จากผลการทดสอบสมมติฐาน มีค่า t เท่ากับ 18.095 ค่า Sig 0.000 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการใช้ชุดฝึกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นึ่ง สูงกว่าก่อนการใช้ชุดฝึกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นึ่ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. จากผลการประเมินระหว่างการใช้ชุดฝึกอบรม ผลจากการประเมินทักษะปฏิบัติการเจริญสติทั้ง 15 ขั้นตอน ของนักเรียน พบว่า ส่วนการมีสติระหว่างอบรมของผู้ฝึกอบรม พบว่า นักเรียนที่เข้าอบรมฝึกปฏิบัติตามแผนกิจกรรมที่ 1 ส่วนใหญ่มีสติอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 2.84$) ส่วนแผนกิจกรรมที่ 2 การมีสติระหว่างฝึกอบรมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.30$) และแผนกิจกรรมที่ 3 การมีสติระหว่างฝึกอบรมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.38$) และผลจากการสังเกตนักเรียนมีทักษะการปฏิบัติการเจริญสติทั้ง 15 ขั้นตอน ได้เป็นอย่างดี ซึ่งหมายความว่า วิธีการฝึกอบรมการเจริญสติ ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นเกิดการพัฒนาพฤติกรรมเป็นไปในทางที่ดีขึ้น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้ความเข้าใจและได้ลงมือปฏิบัติจริง และได้ฝึกคิดวิเคราะห์

3. จากผลการประเมินภายหลังการใช้ชุดฝึกอบรม ผลการประเมินเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการใช้หลักสูตร พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ ลัมพ์กิน (Lumpkin, 1990) ศึกษาอิทธิพลของการสอนทักษะการคิดเชิงวิจารณ์ญาณ ต่อความสามารถทางการคิดวิจารณ์ญาณ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความสามารถในการจำ เนื้อหาวิชาสังคมศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5, 6 ในรัฐอลาบามา โดยแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า คะแนน คือ วิจารณ์ญาณของนักเรียนทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคะแนนความสามารถในการจำเนื้อหาวิชาสังคมศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

5.4 ข้อเสนอแนะ

5.4.1 ในการนำหลักสูตรไปใช้

1. ควรศึกษารายละเอียดของชุดฝึกอบรมการเจริญสติให้ชัดเจน เพื่อสะดวกและเหมาะสมสอดคล้องกับการนำไปใช้

2. วิทยาการที่ให้การอบรมตามชุดฝึกนี้ ควรเป็นผู้ที่มีประสบการณ์และชำนาญการ เฉพาะด้านหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

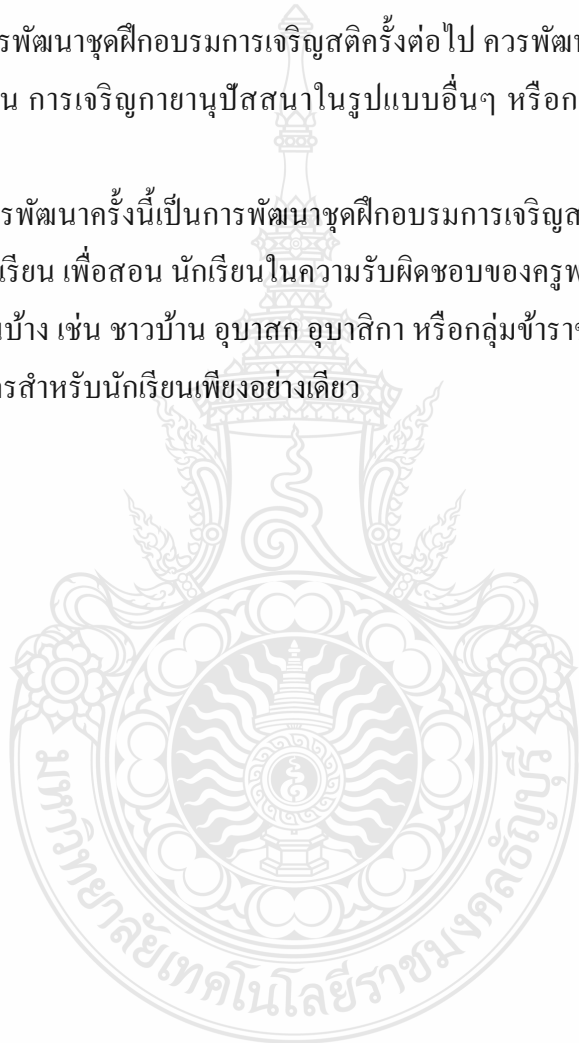
3. ระยะเวลาในการฝึกอบรมควรปรับให้เหมาะสมกับทางสถานศึกษา

5.4.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยติดตามผลของกลุ่มนักเรียนที่ผ่านการอบรม เพื่อติดตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนในระยะยาวว่ามีการเปลี่ยนแปลง หรือมีการพัฒนาขึ้นหรือไม่

2. การพัฒนาชุดฝึกอบรมการเจริญสติครั้งต่อไป ควรพัฒนาชุดฝึกอบรมการเจริญสติในรูปแบบอื่นบ้าง เช่น การเจริญกายนุสสนาในรูปแบบอื่นๆ หรือการเจริญจิตตานุสสนาในรูปแบบอื่นๆ

3. การพัฒนาครั้งนี้เป็นการพัฒนาชุดฝึกอบรมการเจริญสติในรูปแบบการสอนของครูพระสอนศีลธรรมโรงเรียน เพื่อสอน นักเรียนในความรับผิดชอบของครูพระ ควรมีการขยายรูปแบบการสอนไปยังกลุ่มอื่นบ้าง เช่น ชาวบ้าน อุบาสก อุบาสิกา หรือกลุ่มข้าราชการท้องถิ่น ควบคู่กัน ที่ไม่ใช่เพื่อพัฒนาเป็นหลักสูตรสำหรับนักเรียนเพียงอย่างเดียว



บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ. (2534). การพัฒนาหลักสูตรตามความต้องการของท้องถิ่น. กรุงเทพฯ: คุรุสภา ลาดพร้าว.
- _____. (2544). คู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- _____. (2544). หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- _____. (2544). มาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม พุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- กัญชวลี ศรีพรหม. (2541). เจตคติต่อการสอนเพศศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดลพบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร).
- กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ. (2528). จิตวิทยาการศึกษา (Educational Psychology). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- คำพอง สมศรีสุข. (2546). การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม ศึกษากรณีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สถาบันราชภัฏเลย).
- จงกลณี ชูติมาเทวินทร์. (2544). การอบรมเชิงพัฒนา (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: พี.เอ.อี.ฟิว.
- จิราพร แสงนิรันดร์ (2543). ผลการสอนโดยใช้เทคนิคผสมผสานเพื่อพัฒนาเหตุผลเชิงจริยธรรมนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาลวัดกลาง อ.เมือง จ.ขอนแก่น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยขอนแก่น).
- เฉลิม พิก่ออ่อน. (2546). เอกสารเพิ่มประสบการณ์การวิจัยในชั้นเรียน. (เอกสารอัดสำเนา). [ม.ป.ท].
- ชัชวาล เปลี่นขำ. (2537). การศึกษาสภาพและปัญหาในการนำหลักสูตรไปใช้ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนในโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยขอนแก่น).

บรรณานุกรม (ต่อ)

- ชาญุฑธ สีเฉลิยว. (2543). การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนความคงทนในการเรียนรู้ และทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ขั้นพื้นฐาน เรื่องพืชของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียนโดยใช้ชุดการสอนกับการสอนตามปกติ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น),
- ชูศรี สุวรรณโชติ. (2544). หลักสูตรและการพัฒนาหลักสูตร. กรุงเทพฯ: ไทยอักษร.
- คุณิต อารยกุล. (2548). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการจัดทำแผนกลยุทธ์ของสถานศึกษาสำหรับผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสุพรรณบุรี เขต3. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี).
- ถนอมวรรณ ประเสริฐเจริญสุข. (2542). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพของการศึกษาในโรงเรียนปฏิรูปการศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (รายงานการวิจัย). ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ทัศนีย์ สุขเมธี. (2531). หลักสูตรและแบบเรียนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยครูธนบุรี.
- ทิสนา แจมมณี. (2528). การประเมินหลักสูตร. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธวัชชัย ชัยจิรฉายกุล. (2529). การพัฒนาหลักสูตรจากแนวคิดสู่แนวปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิต.
- ธีรารัง บัวศรี. (2532). ทฤษฎีหลักสูตร: การออกแบบและพัฒนา (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ครุสภาลาดพร้าว.
- ธีระยุทธ์ วิสุทธิ. (2542). การจัดการความเครียดของพนักงานโรงงาน โดยให้การปรึกษาแบบกลุ่มรวมกับการเจริญสติ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง).
- นิภา เล็กบำรุง. (2518). พฤติกรรมการสอนของครูระดับประถมศึกษาในจังหวัดสมุทรสาครเกี่ยวกับการกำหนดงานให้นักเรียนและการทบทวนเมื่อจบบทเรียน. (ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร).
- นิรมล ศตวุฒิ. (2543). การพัฒนาหลักสูตร. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- บุญเกื้อ ควรวหาเวช. (2530). นวัตกรรมการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางเขน.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2537). การพัฒนาการสอน. กรุงเทพฯ: สุริยาสาน.
- บรรพต สุวรรณประเสริฐ. (2544). การพัฒนาหลักสูตรโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ (พิมพ์ครั้งที่ 2). เชียงใหม่: โนเลตเซนเตอร์.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- ประสาธ อิศรปริดา. (2520). **ธรรมชาติและกระบวนการเรียนรู้**. กรุงเทพฯ: กรุงเทพมหานครพิมพ์.
- _____. (2522). **จิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพฯ: กราฟฟิกอาร์ต.
- ประสิทธิ์ ทองอุ่น และคณะ. **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน**. กรุงเทพฯ: เชิดเวฟ เอ็ดดูเคชั่น, 2542
- ประหยัด จิระวรพงษ์. (2527). **หลักการทฤษฎีเทคโนโลยีทางการศึกษา**. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
- ปราณี ทองคำ. (2539). **เครื่องมือวัดผล**. ปัตตานี: มหาวิทยาลัยปัตตานี.
- ปราโมทย์ จันทร์เรือง. (2545). **เอกสารประกอบการสอน วิชาวิชาการพัฒนาหลักสูตรและเทคนิคฝึกอบรม**. ลพบุรี: มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- _____. (2548). **หลักการและแนวทางการพัฒนาหลักสูตร**. ลพบุรี: มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- พระครูพิศาลเขมคุณ. (2547). กรุงเทพฯ: เนาวเพศ แอนด์ กราฟฟิค.
- พระธรรมโฆษาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2549). **โลกทัศน์ชาวพุทธ**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. (2546). กรุงเทพฯ: พิมพ์ศ.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2543). **พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน (พิมพ์ครั้งที่ 2)**. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- _____. (2544). **พุทธวิธีในการสอน**. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- _____. (2544). **วาทะธรรมเพื่อการพัฒนาตน**. กรุงเทพฯ: นามมีบุ๊คส์.
- _____. (2546). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (พิมพ์ครั้งที่ 11)**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- _____. (2549). **พุทธธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 20)**. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พระมหาประนอม ทองไพบูลย์. (2549). **การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เรื่อง การลดความทุกข์เพิ่มความสุข สำหรับ อุบาสก อุบาสิกา**. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี).
- พระมหาสิริชัย เสรีไครรัตน์. (2549). **การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมศีลธรรมค่านิยม จริยธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอเสนาให้ จังหวัดสระบุรี**. ปริญญาวิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). **วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- _____. (2530). **การสร้างและพัฒนาแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- _____. (2540). **วิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 7)**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พิจิต ฤทธิจรูญ. (2544). **ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร.
- ภพ เลาหวงไพบูลย์. (2542). **แนวการสอนวิทยาศาสตร์**. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- เรวัต สุกมั่งมี. (2542). **ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์และทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ นักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่ได้รับการสืบเสาะหาความรู้ตามวงจรการเรียนรู้**. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่).
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2538). **เทคนิคทางการวิจัยเพื่อการศึกษา**. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ลำดวน โสตา. (2545). **การพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอน วิชาวิทยาศาสตร์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้รูปแบบการสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ ร่วมกับการใช้แผนผังมโนคติ**. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น).
- วรกิต วัดเข้าหลาม. [ม.ป.ป.]. **ชุดการสอน**. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วิจิตร ภักดีรัตน์. (2538). **ในเอกสารการสอนชุดวิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา หน่วยที่ 9 สื่อมวลชนทางการศึกษา**. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- วิจิตร อวาทกุล. (2537). **การฝึกอบรม**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิจิต ดอนมงคล. (2554). **รายงานการการใช้ชุดฝึกทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ กลุ่มสาระการเรียนรู้ทางวิทยาศาสตร์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1**. หนองบัวลำภู: สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาหนองบัวลำภู เขต 2.
- วิเชียร วงศ์ใหญ่. (2525). **การพัฒนาหลักสูตรและการสอนมิติใหม่**. กรุงเทพฯ: ธเนศวรการพิมพ์.
- _____. (2544). **หลักและแนวทางการจัดหลักสูตรสถานศึกษา**. **สานปฏิรูป**, 3(45). 50-53.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- วิภาดา เกตพิทักษ์. (2539). การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และสภาพแวดล้อมทางสังคมในห้องเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในจังหวัดขอนแก่น. (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น).
- วิราพร พงศ์อาจารย์. (2542). ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการวิจัย. พิษณุโลก: สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม.
- วิไล ทองแผ่. (2542). ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการวิจัย. ลพบุรี: สถาบันราชภัฏเทพสตรี.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2543). พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน. กรุงเทพฯ: พิทยวิสุทธิ.
- สงัด อุทรานันท์. (2530). ทฤษฎีและหลักสูตร. กรุงเทพฯ: มิตรสยาม.
- _____. (2532). พื้นฐานและการพัฒนาหลักสูตร (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: มิตรสยาม.
- สมพร หวานเสร็จ. (2545). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมผู้ปกครองเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับปฐมวัย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาคุุณบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น).
- สมศักดิ์ ดงศรี. (2536). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมสอนปริยัติธรรมแผนกบาลี. กรุงเทพฯ: กรมศาสนา.
- สมศักดิ์ สิทธิวรเวชญ์. (2524). การประเมินผล 750 คำถาม. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สมหญิง กลั่นศิริ. (2523). เทคโนโลยีทางการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ. (2544). แขนหลักแนวคิดการปฏิรูปกระบวนการเรียนรู้และเกณฑ์การประเมินโรงเรียนปฏิรูปการเรียนรู้. กรุงเทพฯ: การศาสนา.
- สำนักงานมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (องค์การมหาชน). (2553). รายงานการประเมินคุณภาพภายนอกสถานศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานรอบ 2. (พ.ศ. 2549 – 2553). กรุงเทพฯ: สำนักฯ.
- สุคนธ์ สินธพานนท์. (2551). นวัตกรรมการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาคุณภาพของเยาวชน. กรุงเทพฯ: 9119 เทคนิคพรินติ้ง.
- สุदारัช เสนาะสำเนียง. (2542). การใช้ชุดเสริมทักษะการแก้โจทย์คณิตศาสตร์สำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่).

บรรณานุกรม (ต่อ)

- สุรศักดิ์ เมาเทือก. (2542). ผลการใช้ชุดกิจกรรมการสอนวิทยาศาสตร์ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และ
ความสนใจในการตัดสินใจ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2. (วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่).
- ฮันท์, ดิซ นัท. (2549). ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ (แปลจาก The Miracle of Being Awake
โดยพระประชา ปสนุนธมฺโม ผู้แปล) (พิมพ์ครั้งที่ 17). กรุงเทพฯ: [ม.ป.พ.].
- Beauchamp, George. (1981). **Curriculum theory**. Lllionis: F.E. Peacock.
- Best, Johnson, W. (1981). **Research in Education** (4th ed.). Englewood Ciffs: Prentice – Hall.
- Dawitt Chales Maurice. (1958). **The Extent of Relationship between Theory and Practicen
Teaching of Social Studies in Elementary School**. Dissertation Abstracts International.
- Fullan, M. & A. Pomfret. (1977). Research on Curriculum and Instruction Imprementation.
Reviews of Educational, 47(2), 342 – 349.
- Good, C. V. (1973). **Dictionary of Education**. New York: McGraw – Hill.
- Lazarowilz, R. (1976). **Doss The Use of Curriculum Change Teacher’ Attitude Inquiry**. [n.p.].
- Taba, Hida. (1962). **Curriculum Dvelopment: Theory in to practice**. New York: NY:
Macmilan. Brace & Warill.
- Tyler, Ralph W. (1970). **Basic principle of curriculum and instruction**. Chicago: University of
Chocago Press.
- Foss, N. (1997). **The Resource-based View** : Original concepts. Resource, firms, and strategies.
[n.p.].
- Lumpkin, Cynthia Rolen. (1990). **“Effects of Teaching Critical Thinking Skill on the Critical
Thinking Ability. Achievement, and Retention of Social Studies Content by fifth and
Sixth – grader”**. Dissertation Abstracts International.
- Wilson, Cynthia Lovise. (1996). **An Analysis of a Direct Instruction in Teaching Word Problem –
Solving to Learning Disabled Student**. Dissertation Abstracts International.

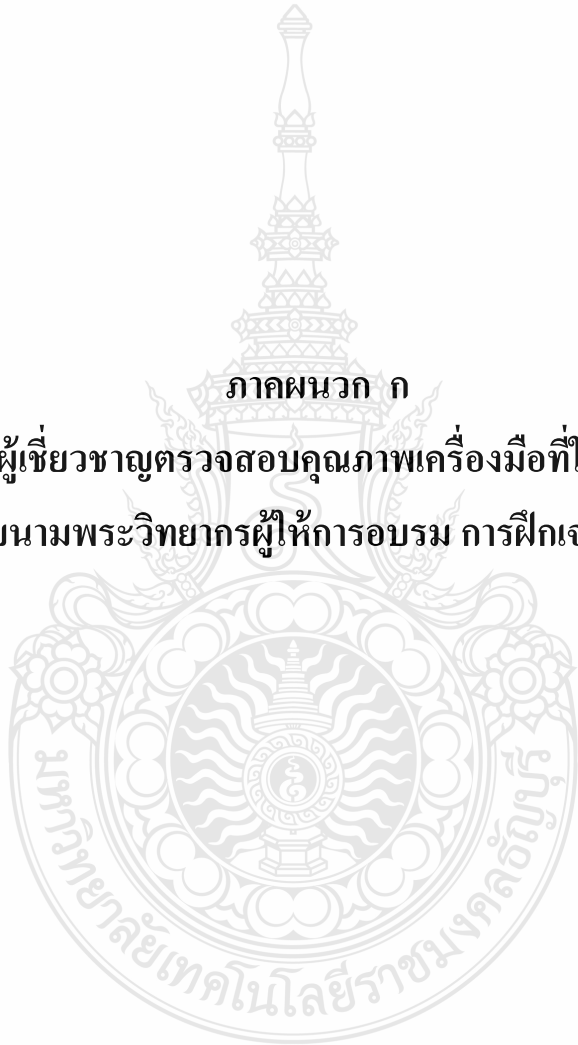
ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

รายนามพระวิทยากรผู้ให้การอบรม การฝึกเจริญสติ



รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

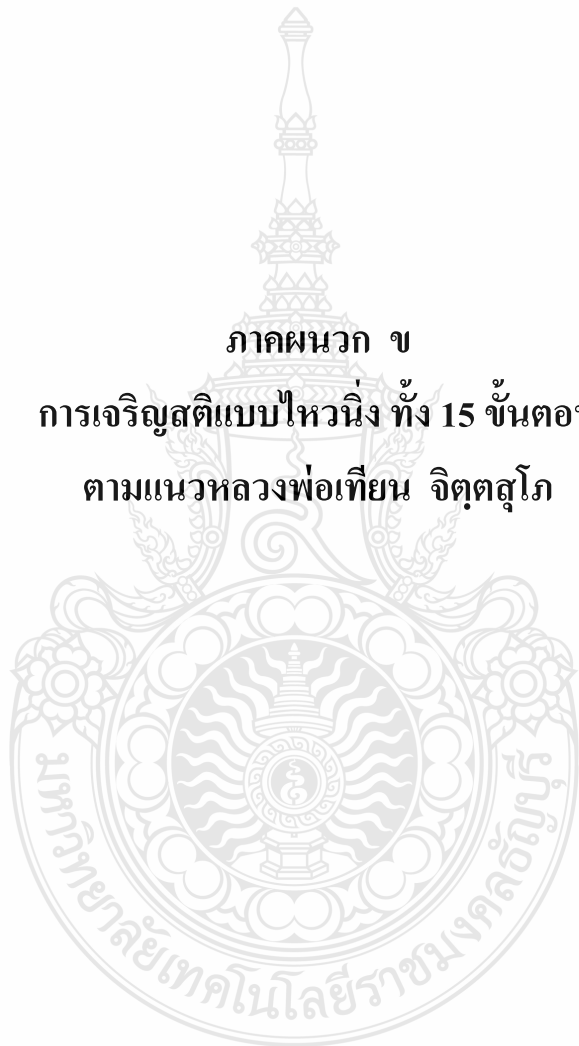
1. พระครูปริยัติรังสี
ผู้อำนวยการสำนักงานวิชาการ วิทยาลัยสงฆ์เลย
คุณวุฒิ ปรัชญาคุณภูมิหาบัณฑิต สาขาวิชา บริหารการศึกษา
2. พระมหาสุภวิษณุ ปภสฺสโร
หัวหน้าสาขาวิชา พระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์เลย
คุณวุฒิ อ.ม.จริยศึกษาศาสตร์ ศึกษา สาขาวิชา จริยศึกษา ปธ.5
3. นายประยงค์ โสคาเลพล
ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านโนนสาวทหนองไผ่บุลย์
คุณวุฒิ อ.บ. หลักสูตรและการสอน สาขาวิชา ภาษาไทย
4. นายศุภกรณ์ วิแสง
ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านโนนม่วง
คุณวุฒิ กศ.ม หลักสูตรและการสอน สาขาวิชา คณิตศาสตร์
5. ว่าที่ร้อยตรีภทรณี ภักดีพันดอน
ผู้อำนวยการโรงเรียนชำขอนแก่นวิทย์
คุณวุฒิ กศ.ม หลักสูตรและการสอน สาขาวิชา เทคโนโลยีการศึกษา

รายนามพระวิทยากรผู้ให้การอบรมการฝึกเจริญสติ

- | | |
|---------------------------|---|
| 1. พระอคุลย์ อนุควโร | พระวิปัสสนาจารย์ ประจำจังหวัดหนองบัวลำภู |
| 2. พระคำภีร์ คัมภีร์ปญฺโญ | ครูพระสอนศีลธรรมโรงเรียน จังหวัดหนองบัวลำภู |
| 3. พระหนูปิ่น จิตตานุโต | พระนักเทศน์ปาฐกถาธรรม |
| 4. พระสวัสดิ์ สิริธมฺโม | พระนักเทศน์ปาฐกถาธรรม |




ภาคผนวก ข
การเจริญสติแบบไหว่หนึ่ง ทั้ง 15 ขั้นตอน
ตามแนวหลวงปู่เทียมน จิตตสุโก





ที่มา: วิธีการเจริญสติ (หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, 2550)



ภาคผนวก ค

- แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง ของหลักสูตรฉบับร่าง
- แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนด้านคุณธรรม
- แบบประเมินทักษะระหว่างฝึกอบรม

ตารางแสดงรายการข้อคำถาม

รายการ	จำนวนข้อคำถาม
ข้อคำถามเพื่อการประเมินการจัดการเรียนการสอนเสริมเพื่อพัฒนาทักษะพื้นฐานทางวิชาชีพ	
- ด้านบริบท	4
- ด้านปัจจัยนำเข้า	10
- ด้านกระบวนการ	5
รวม	19

คำชี้แจง ให้ท่านพิจารณาองค์ประกอบในแต่ละด้านที่วัดกับรายการข้อคำถามที่ประเมินการจัดการเรียนการสอนเสริมเพื่อพัฒนาทักษะพื้นฐานทางวิชาชีพว่าวัดได้สอดคล้องเหมาะสมกันหรือไม่ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะ

รายการ	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	สอดคล้อง (1)	ไม่แน่ใจ (0)	ไม่สอดคล้อง (-1)	
ด้านโครงสร้างหลักสูตร				
1. เนื้อหา มีความเหมาะสมกับระดับการศึกษาของนักเรียน				
2. เนื้อหา มีความเพียงพอต่อการพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้				
3. จำนวนชั่วโมงอบรมแต่ละช่วงเวลามีความเหมาะสม				
4. ช่วงระยะเวลาที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม				
ด้านเนื้อหาวิชา				
5. เนื้อหาที่ใช้จัดการอบรมมีความเหมาะสม				

รายการ	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	สอดคล้อง (1)	ไม่แน่ใจ (0)	ไม่สอดคล้อง (-1)	
6. เนื้อหาในการอบรมส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจและประสบการณ์ด้านพฤติกรรมการเรียนรู้ โดยเฉพาะด้านคุณธรรม				
7. เนื้อหาของหลักสูตรฝึกอบรมเหมาะสมกับความสามารถ/ความถนัดของนักเรียน				
8. เนื้อหาของหลักสูตรฝึกอบรมสอดคล้องกับความต้องการของนักเรียน				
9. เนื้อหาของหลักสูตรฝึกอบรมสอดคล้องกับความสนใจของนักเรียน				
10. เนื้อหาของหลักสูตรฝึกอบรมเป็นความรู้ที่บูรณาการร่วมสมัยสัมพันธ์และทันต่อสถานการณ์ปัจจุบัน				
11. เนื้อหาของหลักสูตรฝึกอบรมมีความเหมาะสมที่ผู้เรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ประโยชน์ได้จริง				
ด้านแผนการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม				
12. กิจกรรมการฝึกอบรมตรงตามวิชาที่สอน				
13. เนื้อหาของกิจกรรมเป็นไปตามหลักทางด้านวิชาการ				
14. การดำเนินกิจกรรมเป็นการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม				

รายการ	ระดับความคิดเห็น			ข้อเสนอแนะ
	สอดคล้อง (1)	ไม่แน่ใจ (0)	ไม่สอดคล้อง (-1)	
15. ผู้สอนสามารถให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์แก่นักเรียนได้ในทันทีที่นักเรียนพบปัญหา				
การประเมินการจัดการฝึกอบรมด้านกระบวนการ				
16. ผู้ให้การอบรมมีการเตรียมความพร้อมในการสอน				
17. ผู้ให้การอบรมการสร้างสรรค์วิธีสอนให้มีความหลากหลาย				
18. ผู้ให้การอบรมมีการใช้สื่อที่หลากหลายเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้				
19. กิจกรรมการฝึกอบรมส่งเสริมให้ผู้รับการฝึกอบรมได้รับการฝึกฝนการพัฒนาสติ สมาธิเพื่อให้เกิดขึ้นอย่างแท้จริง				
20. กิจกรรมการฝึกอบรมส่งเสริมให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้หลักปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง				

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้เชี่ยวชาญ

แบบประเมินพฤติกรรมความอ่อนน้อมถ่อมตนของนักเรียนรายบุคคล

ที่	ชื่อ-สกุล	พฤติกรรม				มีความเมตตา กรุณา และมีความกตัญญู กตเวทิตะ				มีความกล้าหาญ ยืนหยัด ต่อเสียดาย เพื่อเจ้า				ไม่ลักขโมย หนีบฉวย ของผู้อื่น เป็นของตน				หมายเหตุ			
		เคารพสิทธิตนเอง และผู้อื่น	มีน้ำใจ โอบอ้อมอารี รู้จักช่วยเหลือ และแบ่งปัน	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3		2	1	

เกณฑ์การวัดผล ให้คะแนนระดับคุณภาพของแต่ละพฤติกรรมดังนี้

ดีมาก = 4 ประสิทธิภาพอยู่ในเกณฑ์ 90-100% หรือปฏิบัติบ่อยครั้ง

ดี = 3 ประสิทธิภาพอยู่ในเกณฑ์ 70-89% หรือปฏิบัติบางครั้ง

ปานกลาง = 2 ประสิทธิภาพอยู่ในเกณฑ์ 50-69% หรือปฏิบัติครั้งเดียว

ปรับปรุง = 1 ประสิทธิภาพต่ำกว่าเกณฑ์ 50% หรือไม่ปฏิบัติเลย

ลงชื่อ.....ผู้สังเกต
 (.....)
/...../.....

แบบประเมินพฤติกรรมความมีน้ำใจต่อผู้อื่นของนักเรียนรายบุคคล

ชื่อ-สกุล	เสียสละ เอื้ออาทร และให้ความช่วยเหลือเพื่อนร่วมชั้นเรียน				มีความรัก ความสามัคคี และร่วมใจกันและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม				แสดงความชื่นชมยกย่อง และเชิดชูผู้ที่มีผลงาน ยอดเยี่ยม ร่วมกันรักษาชื่อเสียงของโรงเรียน				แบ่งปัน ขนนาม ของเล่น หนังสือ กาดูหนัง ต่อเพื่อนร่วมชั้น และเพื่อนร่วมโรงเรียน				ไม่เอาเปรียบเพื่อนเช่นเมื่อร่วมกิจกรรมต่างของทางโรงเรียน				หมายเหตุ
	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	

เกณฑ์การวัดผล ให้คะแนนระดับคุณภาพของแต่ละพฤติกรรมดังนี้

- ดีมาก = 4 ประสิทธิภาพอยู่ในเกณฑ์ 90-100% หรือปฏิบัติบ่อยครั้ง
- ดี = 3 ประสิทธิภาพอยู่ในเกณฑ์ 70-89% หรือปฏิบัติบางครั้ง
- ปานกลาง = 2 ประสิทธิภาพอยู่ในเกณฑ์ 50-69% หรือปฏิบัติครั้งเดียว
- ปรับปรุง = 1 ประสิทธิภาพต่ำกว่าเกณฑ์ 50% หรือไม่ปฏิบัติเลย

ลงชื่อ.....ผู้สังเกต
 (.....)
/...../.....

แบบประเมินตนเองระหว่างฝึกอบรมการฝึกเจริญสติแบบไหว – นั่ง ทั้ง 15 ท่า

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ท่าที่	ขั้นตอนในการฝึก แต่ละท่า	มีสติ มาก ที่สุด	มีสติ มาก	มีสติ ปาน กลาง	ไม่มี สติ เลย
1	เอามือเรามาวางไว้บนขาทั้งสองข้าง นั้นเองคว่ำมือไว้				
2	พลิกมือขวาตะแคงขึ้น ทำซ้ำๆ				
3	ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว แล้วก็รู้สึกว่ามีไหวขึ้นมา				
4	เลื่อนมือขวามาที่สะดือเรา				
5	พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้นที่ขาซ้าย ชันไว้				
6	ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว ให้มีความรู้สึกหยุดไว้				
7	เลื่อนมือซ้ายเข้ามาทับมือขวาที่สะดือ				
8	เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก ทำซ้ำๆ มาถึงหน้าอก				
9	เลื่อนมือขวาออกมาตรงข้าง ไหวมาซ้ำๆ				
10	ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงเอาไว้				
11	คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา				
12	เลื่อนมือซ้ายขึ้นหน้าอก				
13	เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง				
14	ลดมือซ้ายออกที่ขาซ้าย ตะแคงเอาไว้				
15	คว่ำมือซ้ายลง รู้สึกตัวและหยุด				

มีสติมากที่สุด=	4	ประสิทธิภาพอยู่ในเกณฑ์	90-100%
มีสติมาก =	3	ประสิทธิภาพอยู่ในเกณฑ์	70-89%
มีสติปานกลาง=	2	ประสิทธิภาพอยู่ในเกณฑ์	50-69%
ไม่มีสติเลย =	1	ประสิทธิภาพต่ำกว่าเกณฑ์	50%

ภาคผนวก ง

คู่มือการใช้หลักสูตรการเจริญสติแบบไหวนึ่ง ทั้ง 15 ขั้นตอน



คู่มือการใช้ชุดฝึกกิจกรรม

การฝึกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นั่ง เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6



โรงเรียนบ้านหนองสาวหนองไผ่บุลย์
อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู

จีระศักดิ์ เสดล

คำแนะนำการใช้หลักสูตร

ชุดฝึกอบรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไผ่บุลย์ จังหวัดหนองบัวลำภู มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการฝึกอบรม นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไผ่บุลย์ จังหวัดหนองบัวลำภู เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนเพื่อให้ได้ตามมาตรฐานการศึกษาของทางสถานศึกษาที่ได้กำหนดไว้ เนื้อหาสาระแบ่งออกเป็น 3 แผนกิจกรรมการเรียนรู้ ในแต่ละแผนประกอบด้วยขั้นตอนหลักๆ คือ จุดประสงค์ เนื้อหาสาระ สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้ การวัดผลและประเมินผล และตัวอย่างประกอบการบรรยายแต่ละแผน ดังนั้น การนำหลักสูตรไปใช้ควรพิจารณารายละเอียด ดังต่อไปนี้

1. ชุดฝึกอบรมนี้พัฒนาขึ้นเพื่อเป็นหลักสูตรสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไผ่บุลย์ จังหวัดหนองบัวลำภู ผู้นำชุดฝึกอบรมไปใช้ควรพิจารณารายละเอียดให้เข้าใจ

2. หากมีการนำชุดฝึกอบรมนี้ไปใช้ฝึกอบรมกับกลุ่มเป้าหมายอื่น ควรทำการปรับปรุงหลักสูตร เพื่อให้มีความเหมาะสมก่อนนำไปใช้ โดยศึกษาความต้องการของผู้เข้ารับการฝึกอบรมหรือทำการสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้าอบรมก่อน

3. ควรจัดเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อมก่อนมีการฝึกอบรม และพระวิทยากรที่ทำการฝึกอบรมควรมีประสบการณ์ในการฝึกอบรมการเจริญสติโดยเฉพาะ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดและเพื่อทำให้เกิดการเรียนรู้กับผู้ที่เข้ารับการฝึกอบรมอย่างเต็มที่

4. หากนำชุดฝึกอบรมไปใช้แล้วหาวิธีปรับปรุงและพัฒนาให้มีความทันสมัย เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน จะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีเจตคติที่ดีต่อการฝึกอบรม

สารบัญ

หลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติ

หน้า

คำแนะนำการใช้ชุดฝึกอบรม

ชุดฝึกอบรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

- แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับสติสัมปชัญญะ

แนะนำขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม และกล่าวแนะนำพระวิทยากร.....

ทำพิธีเปิดการอบรมการเจริญสติแบบไหว-นั่ง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียน.....

ภาคบรรยายทฤษฎี เรื่อง ธรรมมีอุปการะมาก.....

ดำเนินการฝึกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นั่ง.....

- แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 เรื่อง การเจริญสติทั้ง 15 ขั้นตอน

วิธีที่ปฏิบัติการเจริญสติแบบบริกรรมวาจาตามรูปแบบและวิธีการตามแนว

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก.....

วิธีที่ปฏิบัติการเจริญสติแบบทำการระลึกดู ตามรูปแบบและวิธีการตามแนว

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก.....

- แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 เรื่อง การเจริญสติทั้ง 15 ขั้นตอน

วิธีที่ปฏิบัติการเจริญสติแบบกำหนดตามลมหายใจเข้า-ออก ตามรูปแบบ

และวิธีการตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก.....

คำนำ

ชุดฝึกอบรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองโพนูลย์ จังหวัดหนองบัวลำภู จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดการศึกษา และจัดกิจกรรมในการฝึกอบรมด้านการจัดอบรมปฏิบัติธรรม เพื่อให้ผู้ที่เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความเข้าใจและเกิดทักษะในการปฏิบัติธรรม เนื้อหาสาระมุ่งเน้นเกี่ยวกับการฝึกสติเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และผู้เข้าอบรมยังสามารถนำหลักธรรมและหลักการปฏิบัติไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันต่อไป

จิระศักดิ์ เลพล

ผู้วิจัย



ความนำ

ตามที่ พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติกล่าวว่า ให้สถานศึกษาจัดการประเมินผู้เรียน โดยพิจารณาจากพัฒนาการของผู้เรียน ความประพฤติ การสังเกตพฤติกรรมการเรียน การร่วมกิจกรรม และการทดสอบ ควบคู่ไปในกระบวนการเรียนการสอน ตามความเหมาะสมของแต่ละระดับ และรูปแบบการศึกษา ให้สถานศึกษาใช้วิธีการที่หลากหลาย ในการจัดสรรโอกาส การเข้าศึกษาต่อ และให้นำผลการประเมินผู้เรียนตามวาระหนึ่ง มาใช้ประกอบการพิจารณาด้วย

นอกจากนี้ ผู้เรียนต้องปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับของครอบครัว โรงเรียน และสังคมเป็นปกติวิสัย ไม่ละเมิดสิทธิ์ของผู้อื่น ผู้เรียนแสดงออกถึงความตั้งใจ มีความเพียรพยายามในการเรียนรู้และเข้าร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ แสวงหาความรู้จากแหล่งภายในและภายนอกจากโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการเลือกใช้สื่ออย่างเหมาะสม บันทึกความรู้ สรุปวิเคราะห์ เป็นองค์ความรู้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ถ่ายทอด เผยแพร่และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ (มาตรฐานการศึกษาขั้นพื้นฐาน) เห็นคุณค่าและสวดมนต์ แผ่เมตตา มีสติที่เป็นพื้นฐานของสมาธิในพระพุทธศาสนา หรือการพัฒนาจิตตามแนวทางของศาสนาที่ตนนับถือตามที่กำหนด (หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2551, น. 12)

ซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2552 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2545 มาตรา 6 ระบุว่า “การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข” นอกจากนี้ ตัวบ่งชี้ที่ 6 และ 7 ของการประเมินคุณภาพการศึกษา (สมศ.) ว่า ครู/อาจารย์ นำประสบการณ์จากการสอนมาสร้างสรรค์ห้องเรียน/แหล่งเรียนรู้คุณภาพในสถานศึกษาเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้บรรลุเป้าหมายตามหลักสูตร โดยเน้นความเหมาะสม สะดวก รวดเร็ว แปลกใหม่ เข้าใจ สอดคล้องกับความสนใจของผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนมีความสุข และมาใช้บริการห้องเรียน/แหล่งเรียนรู้กันอย่างต่อเนื่อง และใช้คู่มือ สื่อการสอน สิ่งประดิษฐ์ แบบจำลองงานสร้างสรรค์ นวัตกรรม หรืองานวิจัย ที่นำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน ซึ่งได้รับการรับรองจากสถานศึกษา และ/หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง นอกจากนี้ ตัวบ่งชี้ที่ 8 ของการประเมินคุณภาพการศึกษา (สมศ.) ยังได้ระบุว่า ครู/อาจารย์ได้รับการเพิ่มพูนความรู้/ประสบการณ์ เพื่อพัฒนาความรู้/ทักษะที่สำคัญ เช่น วิธีการจัดการเรียนการสอน การวัดประเมินผล การส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ ตลอดจนความรู้ในวิชาที่สอนเพื่อให้ทันสมัยทันโลก ฯลฯ โดยการเข้าร่วมการประชุมวิชาการ/เข้ารับการอบรม/ศึกษาบางวิชา/ดูงาน/แลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในและระหว่างสถานศึกษาทั้งในและต่างประเทศ

อีกทั้ง จากการรายงานการประกันคุณภาพภายนอกสถานศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน รอบ 2 ว่าด้วยมาตรฐานของสถานศึกษา ได้ประเมินว่า สถานศึกษายังไม่ประสบผลสำเร็จในการจัด ประสพการณ์และการประเมินมาตรฐานด้านผู้เรียน (น. 28, 33) ผู้เรียนในด้านมารยาทในการ รับประทานอาหาร และการแสดงออกถึงการมีน้ำใจหรือการช่วยเหลือผู้อื่น และพฤติกรรมการเรียนรู้ จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ เช่น สื่อและแหล่งเรียนรู้ต่างภายนอกสถานศึกษา ทำให้ไม่บรรลุตามเป้าหมาย ของทางสถานศึกษาที่วางไว้

1. จุดมุ่งหมายของชุดฝึกอบรม

- 1.1 เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6
- 1.2 เพื่อพัฒนานักเรียน ให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ให้บรรลุตามเป้าหมายของทาง สถานศึกษาที่ได้วางไว้
- 1.3 เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้การฝึกอบรมการเจริญสติ ซึ่งเป็นหลักธรรมในพระพุทธ ศาสนาที่เหมาะสมกับวัย ในการสร้างการมีสติ-สมาธิ

2. โครงสร้างของหลักสูตร

- 2.1 ภาคทฤษฎี
- 2.2 ภาคปฏิบัติ

3. เนื้อหาของหลักสูตร

- 3.1 การเจริญสติแบบไหว-นั่ง 15 ขั้นตอน
- 3.2 การฝึกเจริญสติแบบบริกรรมวาจา
- 3.3 การฝึกเจริญสติแบบกำหนดตามลมหายใจเข้า-ออก

4. สมาธิ

- 4.1 ขณิกะสมาธิ
- 4.2 สติ-สัมปชัญญะ

5. คุณธรรม

- 5.1 หน้าที่นักเรียน
- 5.2 ความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
- 5.3 ความอ่อนน้อมถ่อมตน

6. กิจกรรมการฝึกอบรม

ระยะที่ 1

- 6.1 แบ่งผู้เรียนเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม
- 6.2 แนะนำโครงสร้างและเนื้อหาในการฝึกอบรม

ระยะที่ 2

- 6.3 สาธิตพร้อมบรรยายขั้นตอนการฝึกเจริญสติ
- 6.4 ให้ผู้เข้าฝึกอบรมลงมือปฏิบัติจริง
- 6.5 ทำการประเมินทั้งระหว่างฝึกอบรมและภายหลังจากการฝึกอบรม

7. การประเมิน

- 7.1 ทักษะการปฏิบัติการเจริญสติทั้ง 15 ขั้นตอน 10 คะแนน
- 7.2 ความรู้หน้าที่ของนักเรียน 10 คะแนน
- 7.3 ความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ 10 คะแนน
- 7.4 ความอ่อนน้อมถ่อมตน 10 คะแนน

8. สื่อ

- 8.1 ภาพสไลด์การเจริญสติ
- 8.2 วีดิทัศน์เกี่ยวกับสติและสมาธิ
- 8.3 คลิปวีดิโอการเจริญสติ ของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

แผนการเรียนรู้ หลักสูตรฝึกอบรม การเจริญสติ แบบไหว-นั่ง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านโนนสวาทหนองไผ่บุลย์
อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู

ขอบข่ายเนื้อหาสาระของหลักสูตร

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับสติสัมปชัญญะ

- แนะนำขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม และกล่าวแนะนำพระวิทยากร.....ใช้เวลา 1 ชั่วโมง
- พิธีเปิดการอบรมการเจริญสติแบบไหว-นั่ง เพื่อพัฒนาพฤติกรรม
การเรียนรู้.....ใช้เวลา 3 ชั่วโมง
- ภาคบรรยายทฤษฎี เรื่อง ธรรมมีอุปการะมาก.....ใช้เวลา 3 ชั่วโมง
- ดำเนินการฝึกอบรมการเจริญสติแบบไหว-นั่ง.....ใช้เวลา 3 ชั่วโมง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 เรื่อง การเจริญสติทั้ง 15 ขั้นตอน

- วิธีที่ปฏิบัติการเจริญสติแบบบริกรรมวาจาตามรูปแบบและวิธีการ
ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก.....ใช้เวลา 3 ชั่วโมง
- วิธีที่ปฏิบัติการเจริญสติแบบทำการระลึกู้ ตามรูปแบบและวิธีการ
ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก.....ใช้เวลา 3 ชั่วโมง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 เรื่อง การเจริญสติทั้ง 15 ขั้นตอน

- วิธีที่ปฏิบัติการเจริญสติแบบกำหนดตามลมหายใจเข้า-ออก
ตามรูปแบบและวิธีการตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก.....ใช้เวลา 3 ชั่วโมง

รวมเวลาที่ใช้ในกาฝึกอบรมทั้งสิ้น 18 ชั่วโมง

รายละเอียดการจัดกิจกรรม

รายละเอียดการจัดกิจกรรมฝึกอบรมการเจริญสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้
มีระยะเวลารวมทั้งสิ้น 30 วัน 9 คาบ 18 ชั่วโมง ประกอบด้วย

1. การอบรมบรรยายภาคทฤษฎี เรื่อง ธรรมมีอุปการะมาก เป็นการเตรียมความพร้อมก่อนที่
เข้าสู่การฝึกการเจริญสติแบบไหว-นิ่ง และเพื่อให้ผู้เข้าฝึกอบรมเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ใน
หลักธรรมมีอุปการะมาก ซึ่งเป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ตั้งแต่เวลา 10.00 น – 11.00 น รวม
1 ชั่วโมง

2. การศึกษาวิธีปฏิบัติการเจริญสติและฝึกภาคปฏิบัติ แบ่งเป็น 3 วาระ วาระละ 3 คาบๆ ละ
6 ชั่วโมง และหลังการปฏิบัติการเจริญสติ ทำการประเมินตนเองระหว่างฝึกปฏิบัติ



คำชี้แจง สำหรับผู้ใช้ชุดฝึกอบรมแต่ละกิจกรรม

การจัดทำชุดฝึกอบรมได้จัดเรียงกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เข้าฝึกอบรมได้สัมผัสประสบการณ์การปฏิบัติจริง ที่จะทำให้ผู้เข้าฝึกอบรมมีความเข้าใจในแนวทางการปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ซึ่งผู้ใช้ชุดฝึกอบรมในฐานะพระวิทยากร หรือวิทยากรในแต่ละแผนกิจกรรมควรศึกษารายละเอียดของเนื้อหาวิชาที่จะสอนโดยละเอียด เพราะแต่ละแผนการจัดกิจกรรมและวิธีการฝึกเจริญสติ ถึงแม้จะเหมือนกันแต่ในแต่ละแผนมีจุดที่ต่างกันในด้านเทคนิคการฝึก แตกต่างกัน ดังนี้

แผนการจัดกิจกรรมที่	เรื่อง	เนื้อหาสาระ
แผนการจัดกิจกรรมที่ 1	เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับสติสัมปชัญญะ	1. วัตถุประสงค์ 2. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม
แผนการจัดกิจกรรมที่ 2	เรื่อง การเจริญสติทั้ง 15 ขั้นตอน	1. สาธิตวิธีการฝึกเจริญสติทั้ง 15 ขั้นตอน ให้แก่ผู้เข้าอบรม 2. วิธีการใช้สติควบคุมในแต่ละท่าของการเจริญสติทั้ง 15 ขั้นตอน 3. ขั้นตอนวิธีที่ปฏิบัติการเจริญสติตามรูปแบบและวิธีการแบบทำความเข้าใจลึกตัว ตามแนวหลวงพ่อเทียน สุตตสุโก
จัดกิจกรรมแผนการที่ 3	เรื่อง การฝึกเจริญสติทั้ง 15 ขั้นตอนตามลมหายใจเข้าออก	1. สาธิตวิธีการฝึกเจริญสติทั้ง 15 ขั้นตอน ให้แก่ผู้เข้าอบรม 2. วิธีการใช้สติควบคุมในแต่ละท่าของการเจริญสติทั้ง 15 ขั้นตอน 3. ขั้นตอนวิธีที่ปฏิบัติการเจริญสติแบบกำหนดตามลมหายใจเข้า-ออก และวิธีการตามแนวหลวงพ่อเทียน สุตตสุโก

สรุปกิจกรรม รวมทั้งหมดมี 3 กิจกรรม

สัปดาห์ที่หนึ่ง มี 2 กิจกรรม (กิจกรรมที่ 1-2) เลือกจัดทั้ง 2 กิจกรรม สัปดาห์ที่สองมี 1 กิจกรรม (กิจกรรมที่ 2) การฝึกเจริญสติตามวิธีการตามแนวหลวงปู่เทียณ และฝึกแบบการทำความรู้สีกตัว สัปดาห์ที่ 3 มี 1 กิจกรรม (กิจกรรมที่ 3) การฝึกเจริญสติตามวิธีการตามแนวหลวงปู่เทียณ และฝึกแบบกำหนดตามลมหายใจเข้า-ออก สัปดาห์ที่ 4 มี 3 กิจกรรม (กิจกรรมที่ 1-3) และทบทวนการฝึกเจริญสติทั้ง 3 แบบ (คู่มือการจัดกิจกรรมประกอบ)



แผนการจัดกิจกรรมที่ 1
เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับสติสัมปชัญญะ

1. วัตถุประสงค์

- 1.1 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจความหมายของสติสัมปชัญญะ
- 1.2 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถเข้าใจ และนำหลักสติสัมปชัญญะ มาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องเหมาะสม
- 1.3 เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เรียนรู้สติสัมปชัญญะ ในภาคทฤษฎี

2. ขอบข่ายเนื้อหา

ความรู้เกี่ยวกับสติสัมปชัญญะเป็นกิจกรรมขั้นตอนแรกของการอบรม เพื่อสร้างความเข้าใจ สติสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มีความจำเป็นในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ชีวิตประจำวันได้รับทราบตรงกัน โดยเน้นการบรรยายประกอบกับการสมมติเรื่องราวที่เกิดขึ้นใกล้ตัว ผู้อบรมเอง เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

3. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ขั้นเตรียมการ

- เตรียม โต๊ะ เก้าอี้สำหรับพระวิทยากรผู้ให้การอบรม
- โปรเจคเตอร์พร้อมจอฉาย
- ไมโครโฟน พร้อมขาตั้ง

2. ขั้นดำเนินการ

- ผู้วิจัย เตรียมความพร้อมในห้องประชุม จัดแถวนักเรียนให้ เรียบร้อย โดยจัดแถวนักเรียนตามที่ได้ทำการสุ่มมา
- ประธานนักเรียนบูชาพระรัตนตรัย
- พระวิปัสสนาจารย์ /พระวิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับสติสัมปชัญญะ โดยอบรมแบบบรรยายและใช้สื่อวีดิทัศน์ประกอบการอบรมบรรยาย

4. ประโยชน์ที่ได้รับ

- เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับสติสัมปชัญญะอย่างถูกต้อง
- สามารถนำหลักการใช้สติสัมปชัญญะไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมและถูกต้อง
- สามารถเข้าใจและรู้จักประโยชน์ของการมี สติสัมปชัญญะ ในชีวิตประจำวัน



แผนการจัดกิจกรรมที่ 2
เรื่อง การเจริญสติทั้ง 15 ขั้นตอน

1. วัตถุประสงค์

- 1.1 เพื่ออธิบาย ในการปฏิบัติวิธีการฝึกเจริญสติทั้ง 15 ขั้นตอนแก่ผู้เข้าอบรม
- 1.2 เพื่อชี้แจงรายละเอียดและวิธีการใช้สติควบคุมในแต่ละท่า ของการเจริญสติ
- 1.3 เพื่อให้การเจริญสติเป็นไปตามขั้นตอนและวิธีที่ปฏิบัติการเจริญสติตามรูปแบบและวิธีการตามแนวหลวงพ่อเทียน สุตตสุโก อย่างถูกต้อง และเป็นอันหนึ่งเดียวกัน

2. ขอบข่ายเนื้อหา

- 2.1 สาธิตวิธีการฝึกเจริญสติทั้ง 15 ขั้นตอนแก่ผู้เข้าอบรม
 - 2.2 วิธีการใช้สติควบคุมในแต่ละท่า ของการเจริญสติทั้ง 15 ขั้นตอน
 - 2.3 ขั้นตอนวิธีที่ปฏิบัติการเจริญสติตามรูปแบบและวิธีการตามแนวหลวงพ่อเทียน สุตตสุโก
- ดังนี้

1. เอมือเรามาวางไว้บนขาทั้งสองข้าง นั้นเองคว่ำมือไว้
2. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น ทำซ้ำๆ ให้มีความรู้สึกตัว
3. ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว แล้วก็รู้สึกว่ามันไหวขึ้นมา
4. เลื่อนมือขวามาที่สะดือเรา
5. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้นที่ขาซ้าย ชันไว้
6. ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว ให้มีความรู้สึกหยุดไว้
7. เลื่อนมือซ้ายเข้ามาทับมือขวาที่สะดือ
8. เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก ทำซ้ำๆ มาถึงหน้าอก
9. เลื่อนมือขวาออกมาตรงข้าง ไหวมาซ้ำๆ
10. ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงเอาไว้
11. คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา
12. เลื่อนมือซ้ายขึ้นหน้าอก
13. เอมือซ้ายออกมาตรงข้าง
14. ลดมือซ้ายออกที่ขาซ้าย ตะแคงเอาไว้
15. คว่ำมือซ้ายลง รู้สึกตัวและหยุด

3. ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

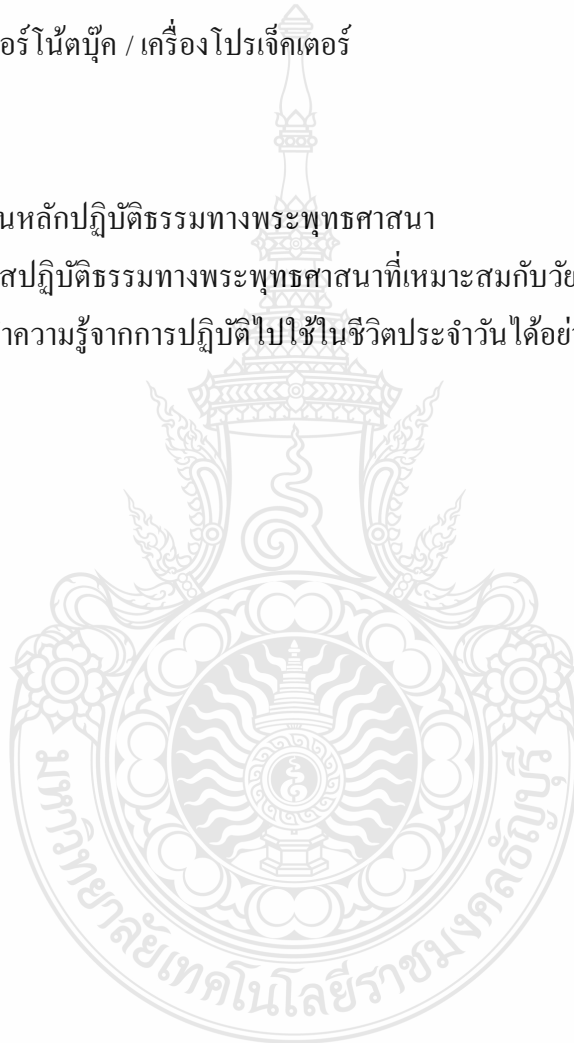
- 3.1 ผู้วิจัยดำเนินการรายการ เตรียมความพร้อม กล่าวเชิญพระวิทยากรที่จะให้การฝึกอบรม
- 3.2 พระวิทยากรนำเข้าสู่กิจกรรม ด้วยการบรรยายเกริ่นแนะนำและสาธิตวิธีการเจริญสติ
- 3.3 พระวิทยากรนำนักเรียนปฏิบัติฝึกเจริญสติทั้ง 15 ขั้นตอน แต่ละขั้นตอน

4. สื่อ / อุปกรณ์

- 4.1 คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก / เครื่องโปรเจ็คเตอร์

5. ประโยชน์ที่ได้รับ

- 5.1 มีความรู้ในหลักปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนา
- 5.2 ได้มีโอกาสปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เหมาะสมกับวัยและสถานที่ในการปฏิบัติ
- 5.3 สามารถนำความรู้จากการปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม



แผนการจัดกิจกรรมที่ 3
เรื่อง การฝึกเจริญสติ 15 ขั้นตอน ตามลมหายใจเข้าออก

1. วัตถุประสงค์

- 1.1 เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้รับประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานหลากหลายรูปแบบ
- 1.2 เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้ชีวิตจากลมหายใจและการเคลื่อนไหวของกาย
- 1.3 เพื่อให้ผู้เข้าอบรมนำประโยชน์ที่ได้จากการฝึกเจริญสติไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

2. ขอบข่ายเนื้อหา

- 2.1 ความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของการเจริญสติ สัมปชัญญะ
- 2.2 การฝึกสติสำหรับเด็กและเยาวชน
- 2.3 เพลงนั่งสมาธิ เพลงแผ่เมตตา เพลงอธิษฐานจิต
- 2.4 อานิสงส์ของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4

3. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ในเบื้องต้นนั้น พระวิปัสสนาจารย์ผู้นำผู้เข้าอบรมฝึกเจริญสติ ให้ผู้เข้าอบรมสมาทานพระกรรมฐานก่อน โดยมีขั้นตอนดังนี้

- 3.1 ถวายสักการะต่อพระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน
- 3.2 นักเรียนกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย และว่า นะโม พร้อมกัน ๓ จบ
- 3.3 พระวิปัสสนาจารย์นำกล่าวคำมอบกายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย
- 3.4 นำกล่าวคำสมาทานพระกรรมฐาน
- 3.5 นำแผ่เมตตา และแผ่ส่วนบุญกุศล

4. สื่อ / อุปกรณ์

- 4.1 เครื่องเล่นเทป ซีดี เครื่องโปรเจกเตอร์ หรือเครื่องคอมพิวเตอร์
- 4.2 บทสมาทานพระกรรมฐาน คำแผ่เมตตา และแผ่ส่วนบุญกุศล

5. ประโยชน์ที่ได้รับ

- 5.1 มีความรู้ในหลักปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนา ที่หลากหลาย
- 5.2 ได้มีโอกาสปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เหมาะสมกับวัยและสถานที่ในการปฏิบัติ
- 5.3 สามารถนำความรู้จากการปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – นามสกุล	นายจิระศักดิ์ เลพล
วัน เดือน ปีเกิด	14 กุมภาพันธ์ 2525
ภูมิลำเนา	บ้านโนนม่วง ตำบลโนนเมือง อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู
ที่อยู่ปัจจุบัน	วัดชลธาราราม บ้านท่าแพ ตำบลกุดป่อง อำเภอเมือง จังหวัดเลย
การศึกษา	นักธรรมชั้นเอก วัดศิริชัยพัฒนาราม อำเภอนากลาง จังหวัดหนองบัวลำภู ปริญญาตรี หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์เลย ปริญญาโท หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยี การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
ประสบการณ์การทำงาน	
พ.ศ. 2552 – 2556	ครูพระสอนศีลธรรม โรงเรียนบ้านโพนป่าแดง อำเภอเมือง จังหวัดเลย
โทรศัพท์	098-5509025
อีเมล	jirasak2522@windowslive.com

